

Training der Aktivitäten des täglichen Lebens

Ziel dieses Trainings ist die Steigerung Ihrer Leistungsfähigkeit, um alltägliche Bewegungen und Belastungen wieder besser bewältigen zu können. Durch ein regelmäßiges Training können Sie ihre Selbstständigkeit erhalten bzw. verbessern und dadurch Ihre Zufriedenheit im Alltag steigern.

Nutzen Sie die Lippenbremse und atemerleichternde Körperpositionen während und nach den Übungen, um Atemnot und zu große Ermüdungserscheinungen zu vermeiden. Führen Sie von jeder Übung 3 Durchgänge á 10 Wiederholungen durch, eine muskuläre Ermüdung sollte dabei deutlich spürbar sein. Die Intensität der Übungen für den Oberkörper kann durch eine Hinzunahme von Gewichten (z.B. Wassereflaschen) gesteigert werden. Sie können die Übungen im Sitzen oder im Stehen durchführen.

Übung 1: Schulterdrücken



Ausgangsposition

- Hände auf Höhe der Ohren führen
- Ellenbogen sind angewinkelt & zeigen nach außen
- Handflächen zeigen nach vorne
- Blick ist nach vorne gerichtet



Endposition

- Arme langsam nach oben führen, bis sie nahezu gestreckt sind
- Achtung: Hohlkreuz vermeiden, indem die Bauchmuskulatur bewusst angespannt wird
- Anschließend wieder in die Ausgangsposition zurückkehren

Übung 2: Kniebeuge



Ausgangsposition

- Füße sind schulterbreit aufgestellt
- Rücken während der Übung gerade halten
- Knie und Fußspitzen zeigen in die gleiche Richtung
- Kopf ist während der Übung in Verlängerung zur Wirbelsäule



Durchführung

- Ohne Schwung & mit der Kraft der Beine in den Stand drücken
- Körpergewicht ist gleichmäßig auf den Füßen verteilt
- Knie bleiben während der Übung hinter den Zehenspitzen



Endposition

- Beine & Hüfte komplett durchstrecken
- Anschließend langsam und kontrolliert in die Ausgangsposition zurückkehren

Übung 3: Rumpfbeuge



Ausgangsposition

- Beine sind schulterbreit auseinander
- Fußspitzen zeigen nach vorne
- Rücken wird während der Übung gerade gehalten

Endposition

- Mit geradem Oberkörper nach vorne beugen
- Kopf ist in Verlängerung zur Halswirbelsäule
- Anschließend langsam in die Ausgangsposition zurückkehren

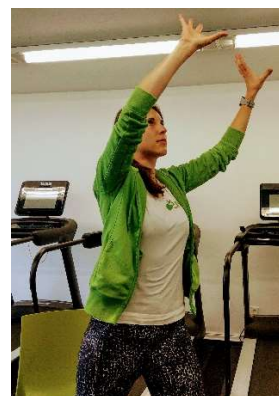
Übung 4: „Schuhe binden“



Durchführung

- Wechselseitig ein Bein anheben
- Gegenüberliegende Hand berührt den angehobenen Fuß
- Steigerung: Fuß und Hand berühren sich für 3-5 Sekunden

Übung 5: „Haushaltstraining“



Durchführung

- Kreisende Wischbewegungen
 - Bild 1: Fenster putzen
 - Bild 2: Tisch abwischen
 - Bild 3: Decke putzen
- Schultern tief lassen
- Rücken gerade halten
- Steigerung: Übungen im Stehen durchführen, das Körpergewicht lastet auf dem vorderen Bein

Übung 6: Wadenheben



Ausgangsposition

- Fester Stand
- Gewicht ist gleichmäßig auf beiden Beinen verteilt
- Für besseres Gleichgewicht: Hände berühren einen Stuhl

Endposition

- Auf die Zehenspitzen stellen
- Fersen so weit wie möglich nach oben ziehen
- Anschließend langsam wieder in die Ausgangsposition

Steigerung:

- Fersen berühren während der Übung nicht mehr den Boden
- Einbeiniges Wadenheben: Die Übung wird nur auf einem Bein durchgeführt, das andere wird in der Luft gehalten

Übung 7: „Waschtraining“



Ausgangsposition

- Arme sind seitlich gestreckt & auf Schulterhöhe
- Handflächen zeigen nach oben
- Blick ist nach vorne gerichtet

Durchführung

- Abwechselnd wird der linke und rechte Arm im Ellenbogengelenk gebeugt & hinter den Kopf geführt

Steigerung

- Übung während einer leichten Kniebeuge durchführen (s. Bild 3)