

Inspiratorische Kraft / Atmungsmuskulatur

2x/Tag 10min Training der inspiratorischen Kraft

Beispiele für Trainingsübungen für die Atmungsmuskulatur:

- Schnüffeln
- Hecheln
- Gackern
- imaginäre Kerzen ausblasen
- mit Lauten (mm,ss,sch) ausatmen
- Bauchatmung
- Gähnen
- durch ein imaginäres Röhrchen einatmen
- Blubbern
- Einatmen gegen Widerstand (ein Nasenloch zuhalten, mit den Händen Brustkorb fixieren)

Kardiovaskuläres System / Ausdauer

20-30min moderates Ausdauertraining pro Tag (ohne Atemnot, 50-70% der HRmax mit einer Anstrengung auf der Borgskala von 3-4)

Beispiele für Ausdauertraining: Fahrrad fahren, Laufen

UND/ODER

Alle 3 Tage ein HIIT (3x 10sek hochintensive Bewegung z.B. Rocket Game auf dem Dividat Senso, 70-85% der HRmax, Intervalldauer kann gesteigert werden auf 20 oder 30sek)

Beinkraft (allgemein Muskelkraft)

Täglich 10-20min Kraftübungen

Trainingsraum: Fragen Sie Ihren Therapeuten.

Zuhause: Übungsideen finden Sie hier:

<https://www.sichergehen.ch/zu-hause-trainieren>
(Trainingsprogramm des BFU)

Balance / Beweglichkeit

Täglich 10-20min Gleichgewichtsübungen

Trainingsraum: Fragen Sie Ihren Therapeuten.

Zuhause: Übungsideen finden Sie hier:

<https://www.sichergehen.ch/zu-hause-trainieren>
(Trainingsprogramm des BFU)

Kognitive Funktionen

Täglich ca. 5-10min Training der Hirnfunktionen auf dem Dividat Senso

(Verarbeitungsgeschwindigkeit, Aufmerksamkeit, Exekutivfunktionen, räumlich-visuelle Fähigkeiten, Gedächtnis)