

Das heartfish – Trainingsprogramm

die digitalisierte Version des **Cardiomed**-Programms
in der ambulanten internistischen Rehabilitation

CARDIOMED
Rehabilitationszentrum
4020 Linz, Untere Donaulände 21-25
(Medicent)



Das **Cardiomed**-Trainingsprogramm

- 60 Minuten **Beweglichkeitstraining** (zB. 8-10 Minuten täglich Morgengymnastik)
- 60 Minuten **Krafttraining** (2-3 mal pro Woche 20-30 Minuten)

Ausdauertraining:

- 80 - 140 Minuten im individuellen Pulsbereich
(zB 4 x 30 oder 3 x 40 Minuten pro Woche)
- **Alltagsbewegung** 50.000 - 70.000 Schritte pro Woche



Beweglichkeit

Hintere Oberschenkelmuskulatur

Kippen Sie sitzend Becken und Oberkörper bei gestrecktem Knie nach vorne.

10 Sekunden halten, bis zu 6-mal pro Seite.



Beweglichkeit

Innere Hüftmuskulatur

Nehmen Sie die angezeigte Position ein. Ziehen Sie die Füße zu sich und drücken Sie die Knie nach unten. Neigen Sie dabei den Oberkörper nach vorne. 10 bis 15 Sekunden halten.



Hintere Oberschenkelmuskulatur

Halten Sie auf dem Rücken liegend den Oberschenkel in Hüftbeugung. Achten Sie auf eine aktive Kniestreckung. 10 Sekunden halten, bis zu 6-mal pro Seite.



Hintere Hüftmuskulatur

Nehmen Sie die angezeigte Position ein. Ziehen Sie nun den Oberschenkel zur Brust. Der Oberkörper bleibt entspannt am Boden. 10 Sekunden halten, bis zu 6-mal pro Seite.



Beweglichkeit

Hintere Hüftmuskulatur

Legen Sie ein Bein angewinkelt über das Andere. Drücken Sie nun mit dem Ellenbogen das Knie in die Gegenrichtung. 10 Sekunden halten, bis zu 6-mal pro Seite.



Gesäßmuskulatur und Lendenwirbelsäule

Legen Sie sich flach auf den Rücken und ziehen Sie das gebeugte Knie mit der Gegenhand nach unten. 10 Sekunden halten, bis zu 6-mal pro Seite.



Äußere Hüftmuskulatur

Nehmen Sie die angezeigte Position ein und bewegen Sie das obere Bein auf und ab. Bis zu 10-mal pro Seite.



Krafttraining

Bauchmuskulatur

Legen Sie Ihre Beine auf einen Sessel. Heben Sie nun den Oberkörper an. Bei jedem Training um eine Wiederholung steigern, bis zu 12 Wiederholungen.



Krafttraining

Hintere Oberarmmuskulatur

Nehmen Sie die angezeigte Position ein und beugen und strecken Sie Ihre Ellenbogen (Liegestütz). Achten Sie darauf, die Arme nicht komplett durchzustrecken.

Zu Beginn eventuell nicht am Boden sondern an der Mauer oder an einen Kasten - Oder statt auf den Zehen auf den Knien abstützen. Langsam die Wiederholungen steigern



Hintere Oberschenkel- und Hüftmuskulatur

Nehmen Sie die angezeigte Position ein. Heben Sie das Becken und senken Sie es wieder. Zur Steigerung legen Sie ein Bein über das Andere. Bis zu 8 Wiederholungen.



Rücken- und Gesäßmuskulatur

Strecken und führen Sie Knie und Ellenbogen im Wechsel diagonal zusammen. Bis zu 15-mal pro Seite.



Krafttraining

Schräge Bauchmuskulatur

Legen Sie sich auf den Rücken und bewegen Sie Ihre gebeugten Beine zur Seite. Bei jedem Training um eine Wiederholung steigern, bis zu 12 Wiederholungen.



Krafttraining

Vordere Oberschenkelmuskulatur

Für ein besseres Gleichgewicht halten Sie sich an einer Sessellehne fest. Machen Sie Kniebeugen. Zur Steigerung führen Sie die Übung einbeinig aus. Bis zu 10 Wiederholungen.



Ausdauer 1

Ergometertraining – Cardiotraining – pulskontrolliertes Training

Alternativ:

- Wandern bergauf
- Langsam Laufen
- Rudern
- Schwimmen

