

Sport und Bewegung

DRV Bund Reha-Zentrum Utersum

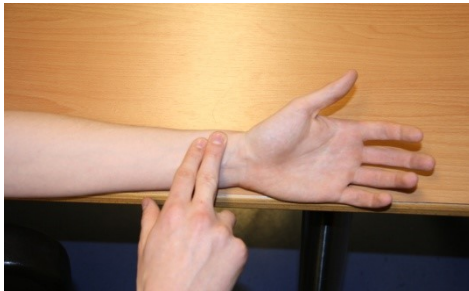
**Einführungsvortrag zum Thema „Ausdauertraining“
in und nach der Rehabilitation**

- Vorstellung Referent/in
- Wichtige Informationen zur Durchführung eines gezielten Ausdauertrainings
- Trainingsbekleidung
- Sport- und trainingsphysiologische Grundlagen und Trainingsplanung
- Ausdauertraining nach der Rehabilitation (Rehabilitationssport, Funktionstraining und Präventionsangebote der gesetzlichen Krankenkassen)

Ausdauertraining / Kraftausdauertraining

- Trainingsreiz:**
- Unterforderung = keine Trainingswirkung
 - Optimaler Reiz = positive Trainingswirkung
 - Überforderung = negative Trainingswirkung

Trainingspulsmessung:



1. Fingerbeeren der Zeige- und Mittelfinger auf der anderen Unterarmseite daumenseitig in die Nähe des Handgelenkes leicht auflegen



2. Dort spüren Sie dann den Puls über den Unterarmknochen (Speiche)

Trainingspulsmessung:

Pulsuhr und Brustgurt:

- ✓ EKG genaue Herzmessung
- ✓ Einstellung der individuellen Trainingszone
- ✓ Akustischer und visueller Alarm bei verlassen der Trainingszone

Ideale Trainingspulsmessung mit einer Pulsuhr:

Beispiele für Pulsuhren mit Brustgurt für Neueinsteiger:

Beurer Pulsuhr PM25



Preis: 69,99 €
inklusive Brustgurt

Polar FT1



Preis: 49,95 €
inklusive Brustgurt

Sanitass SPM 25



Preis: 49,95 €
inklusive Brustgurt

Individueller Trainingspuls:

Formel: $180 - \text{Lebensalter} - 20 = \text{Trainingspuls}$

Beispiel: $180 - 50 \text{ Jahre} - 20 = 110 \text{ pro Minute}$

Individuelle Trainingszone:

Beispiel: $180 - 50 \text{ Jahre} - 20 = 110 \text{ pro Minute}$

oberer Wert $= 120 \text{ pro Minute}$

Trainingszone: Trainingspuls $= 110 \text{ pro Minute}$

unterer Wert $= 100 \text{ pro Minute}$

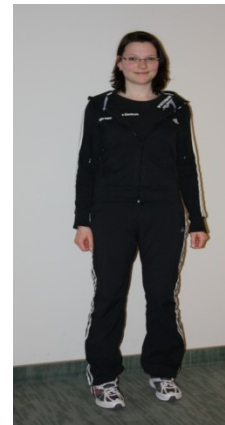
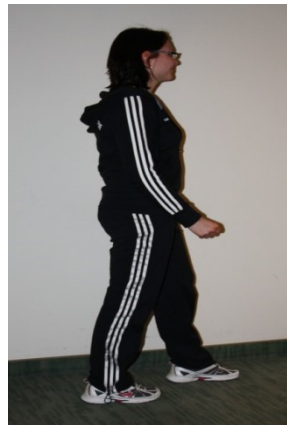
ACHTUNG! Die Angaben für den Trainingspuls gelten **nicht** bei:

- ✓ Bei der Einnahme von Betablockern
- ✓ Bei Patienten/innen bei denen die Atmung im Vordergrund steht

Wichtige Informationen zur Durchführung:

Sportkleidung:

- ✓ Wetterfest
- ✓ Funktionell
- ✓ Atmungsaktiv



Im Medizinischen Trainingszentrum (MTZ): - Wartebereich D (Ebene 0)

- Betreute Med. Trainingstherapie (MTT)
oder
- Nicht betreute Med. Trainingstherapie (MTT)



Individuelle Belastungshöhe – subjektives Belastungsempfinden

Borg – Skala:

0	keine Anstrengung	5	
0,5	extrem gering	6	stark
1	sehr schwach	7	
2	schwach	8	sehr stark
3	mäßig	9	
4	einigermaßen stark	10	extrem stark

Wichtige Informationen zur Durchführung:

Sportkleidung:

- ✓ Funktionell
- ✓ Bequem



Schuhe:

- ✓ geschlossener und fester Sportschuh, geeignet für das Training in der Halle

Wichtige Informationen zum Training

Trainingsziel:

Training steigert die Leistungsfähigkeit

- körperlich
- geistig
- seelisch

Leistungsfähigkeit

→ entwickeln, verbessern, wiederherstellen, erhalten

Faustregel für ein optimales Einsteigertraining:

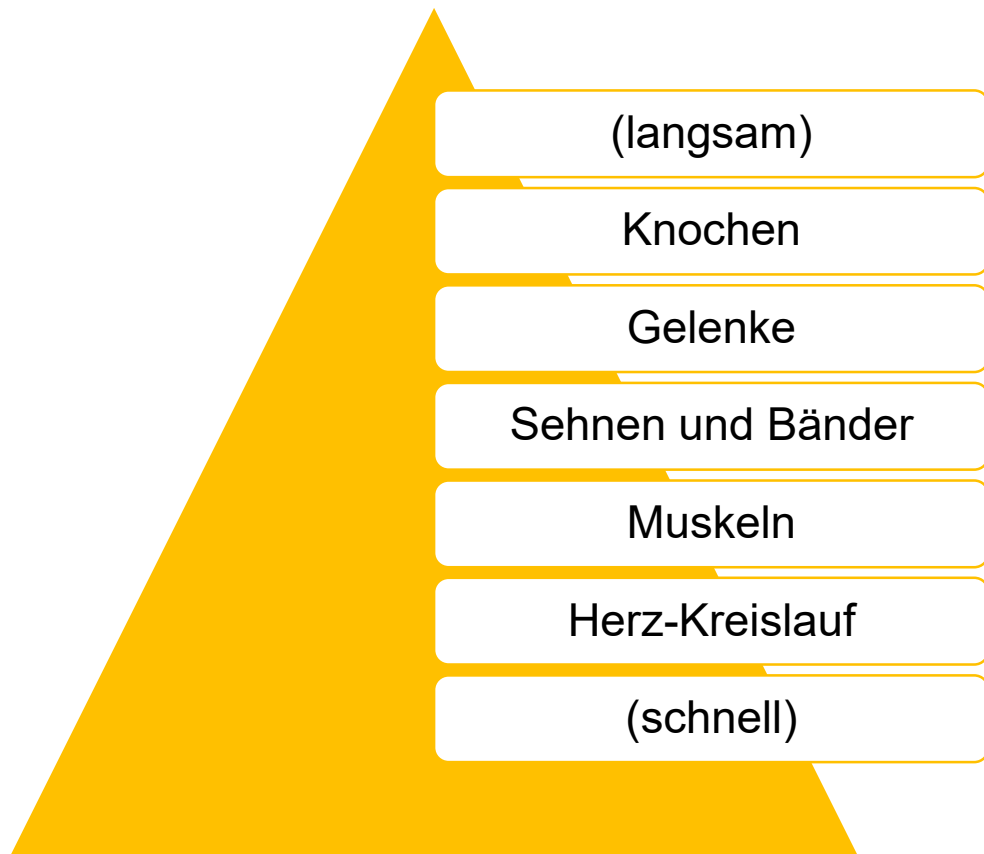
Trainingseinheiten: 1 – 3 mal pro Woche

Trainingsdauer: 30 – 60 Minuten

Trainingspause: Mindestens einen Tag zwischen den Trainingseinheiten

Wichtige Informationen zum Training

- Anpassung des Körpers erfolgt in unterschiedlichem Tempo:



Zusammenfassung

- Trainingsreiz:**
- Unterforderung = keine Trainingswirkung
 - Optimaler Reiz = positive Trainingswirkung
 - Überforderung = negative Trainingswirkung

Zusammenfassung

Regenerationszeit: - immer mindestens einen Tag Pause

Trainingsbelastung: - subjektives Belastungsempfinden
- individuelle Trainingspulsfrequenz
- **Tagesform**

Sport und Bewegung – Ausdauertraining

Für das Eigentrainingsprogramm zu Hause

Die folgenden Angebote stehen Ihnen u. a. dafür zur Verfügung:

REHABILITATIONSSPORT

FUNKTIONSTRAINING

IRINA – INTENSIVIERTE REHA-NACHSORGE

T-RENA – TRAININGSTHERAPEUTISCHE REHA-NACHSORGE

PRÄVENTIONSANGEBOTE

Sport und Bewegung – Ausdauertraining

Erfolgreiche Rehabilitation braucht Nachsorge

Die Reha-Nachsorgeangebote der Deutschen Rentenversicherung unterstützen Sie dabei, die in der medizinischen Rehabilitation erworbenen Kenntnisse und Fertigkeiten in Ihrem Lebensumfeld zu erproben und umzusetzen.

Ausführliche Informationen zur Reha-Nachsorge finde Sie im Internet

unter:

www.reha-nachsorge-drv.de

Sport und Bewegung – Ausdauertraining

Was bedeutet Rehabilitationssport

Der Rehabilitationssport beinhaltet Bewegungsspiele oder Wassersport. Eine Übungseinheit dauert mindestens 45 Minuten. In der Regel führen örtliche Sportverbände Rehabilitationssport durch.

Rehabilitationssport werden bis zu sechs Monate, längstens bis zu zwölf Monate erbracht und umfassen üblicherweise zwei Termine pro Woche.

Weitere Informationen finden Sie im Internet unter:

www.reha-nachsorge-drv.de

Sport und Bewegung – Ausdauertraining

Was bedeutet Funktionstraining

Das Funktionstraining beinhaltet bewegungstherapeutische Übungen in Form von Trocken- und Wassertraining. Eine Übungseinheit umfasst mindestens 30 Minuten, beim Wassertraining mindestens 15 Minuten.

Die Durchführung erfolgt in der Regel durch die Deutsche Rheuma-Liga.

Das Funktionstraining wird bis zu sechs Monate, längstens bis zu zwölf Monate erbracht und umfassen üblicherweise zwei Termine pro Woche.

Weitere Informationen finden Sie im Internet unter:

www.reha-nachsorge-drv.de



Sport und Bewegung – Ausdauertraining

Was bedeutet IRENA – Intensivierte Reha-Nachsorge

IRENA kann grundsätzlich bei allen Erkrankungen angezeigt sein. Dabei werden verschiedene Leistungen wie Training, Schulung und Beratung kombiniert.

IRINA umfasst zum Beispiel:

- Ausdauertraining
- Motivationsförderung
- Ernährungsberatung
- Entspannungstraining
- Umgang mit beruflichen Belastungen

Weitere Informationen finden Sie im Internet unter:

www.reha-nachsorge-drv.de

Sport und Bewegung – Ausdauertraining

Was bedeutet T-RENA – Trainingstherapeutische Reha-Nachsorge

Ist geeignet für Versicherte mit Beeinträchtigungen am Haltungs- und Bewegungsapparat.

Sie soll die Beweglichkeit verbessern, die Koordinationsfähigkeit fördern, Kraft und Ausdauer steigern und Schmerzen reduzieren.

Weitere Informationen finden Sie im Internet unter:

www.reha-nachsorge-drv.de

PRÄVENTIONSANGEBOTE DER GESETZLICHEN KRANKENKASSEN

- Die Präventionsangebote richten sich grundsätzlich an gesunde Personen und ersetzen keine ärztliche oder therapeutische Behandlung
- Teilnahme an 2 Präventionsangeboten, pro Halbjahr ein Angebot, sind maximal möglich

Sport und Bewegung – Ausdauertraining

Beispiele von Präventionsangeboten der gesetzlichen Krankenkassen:

- Yoga
- Pilates
- Aqua – Jogging / Wassergymnastik
- Qi Gong / Tai Chi
- Rückenschule / Ernährungsberatung
- Entspannungstraining (Autogenes Training, PMR)

Sport und Bewegung

DRV Bund Reha-Zentrum Utersum

**Vielen Dank
für Ihre
Aufmerksamkeit!**