

---

# Merklblatt

## Fitnessübungen leicht gemacht

### **Fitnessübungen leicht gemacht**

Für einen ausgeglichenen und gesunden Lebensstil sind Bewegung und Sport unabdingbar. Doch oft fehlen die Motivation und die Zeit, sich körperlich zu betätigen. Viele Personen mit Lungenkrankheiten leiden zudem noch unter Atemnot. Da körperliche Anstrengung zu noch mehr Atemnot führt, wird diese oft vermieden. Ein Teufelskreis beginnt: Denn wer sich schont, baut auch Kondition und Muskelkraft ab, wodurch Aktivitäten als noch anstrengender empfunden werden. Um diesen Teufelskreis zu durchbrechen, ist es wichtig, sich regelmässig körperlich zu betätigen. Einfache Übungen zu Hause können ein Anfang sein.

Die nachfolgenden sechs Übungen können Sie einfach und bequem zu Hause durchführen. Die Übungen sind ausserdem für jedermann geeignet, auch für Personen, die aufgrund ihres Alters oder einer Krankheit eingeschränkt sind.

### **Für Einsteiger und Fortgeschrittene**

Wenn Sie diese Übungen durchführen, ist es wichtig, dass sie sich anstrengend anfühlen, sie sollten aber keine Schmerzen verursachen. Wählen Sie deshalb die Variante aus (Variante für Einsteiger oder für Fortgeschrittene), die Ihrer physischen Verfassung entspricht und bei der Sie die Anstrengung in den letzten Wiederholungen relativ stark spüren. Wichtig ist,

dass Sie während den Übungen regelmässig und fliessend atmen. Die Geschwindigkeit der Übungen können Sie Ihrem Atemrhythmus anpassen.

Die sechs Übungen sollten alle zwei Tage wiederholt werden. Nach einigen Wochen werden sich die Übungen weniger anstrengend anfühlen. Wechseln Sie dann in die Variante für Fortgeschrittene oder erhöhen Sie die Anzahl Wiederholungen. Falls Sie unsicher bei der korrekten Ausübung sind, können Sie einen Kurs von LUNGE ZÜRICH besuchen oder die Übungen mit einer Fachperson besprechen.

### **Kurse**

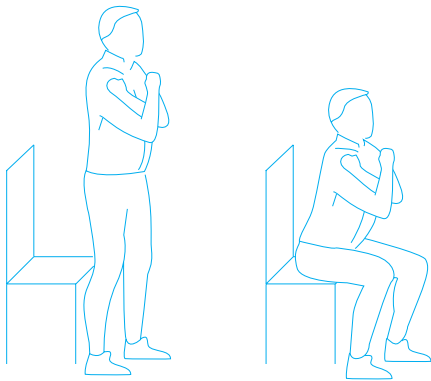
LUNGE ZÜRICH bietet für Personen mit Atemproblemen oder Lungenkrankheiten diverse Kurse und Schulungen an. Diese helfen dabei, das Wohlbefinden zu verbessern und wirken sich positiv auf die Gesundheit aus. Informationen zu unserem Kursangebot finden Sie auf [www.lunge-zuerich.ch/kurse](http://www.lunge-zuerich.ch/kurse).  
Wagen Sie den Schritt und starten Sie in eine fittere Zukunft! LUNGE ZÜRICH wünscht Ihnen viel Freude und Motivation.

---

## Kniebeugen

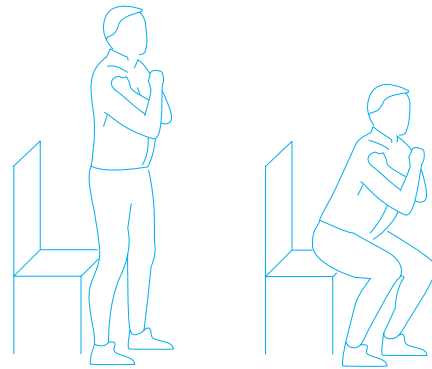
### Variante für Einsteiger

10 bis 15 Mal von einem Stuhl aufstehen und wieder hinsetzen.



### Variante für Fortgeschrittene

10 bis 15 Mal von einem Stuhl aufstehen und wieder hinsetzen. Beim Hinsetzen die Sitzfläche des Stuhls jedoch nur leicht berühren.



**Wichtig:** Der Rücken bleibt gerade und die Knie sollten möglichst stabil bleiben.

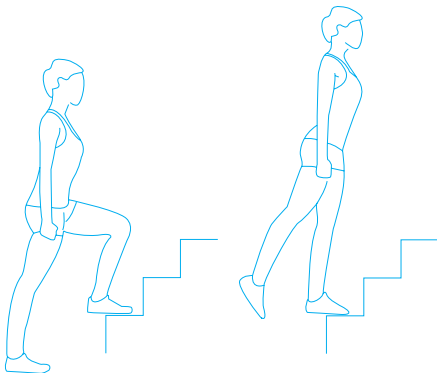
**Trainierte Muskelgruppen:** Oberschenkel, Gesäss

---

## Einbeinige Kniebeugen

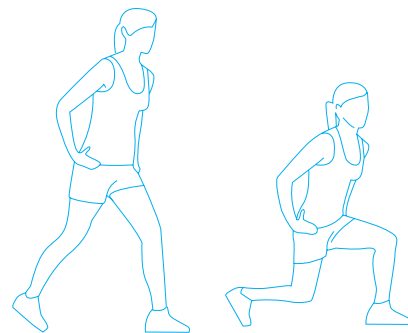
### Variante für Einsteiger

Ein Bein auf die erste Treppenstufe stellen. Mit dem anderen Bein 10 bis 15 Mal eine Stufe nach oben und wieder zurück steigen. Den Boden jeweils antippen. Bein wechseln und Übung wiederholen.



### Variante für Fortgeschrittene

In einem langen Ausfallschritt (doppelte Schrittlänge) stehen. Das hintere Knie 10 bis 15 Mal in Richtung Boden senken und wieder hoch kommen. Bein wechseln und Übung wiederholen.



**Wichtig:** Das vordere Knie sollte möglichst stabil bleiben und sich nicht nach vorne bewegen.

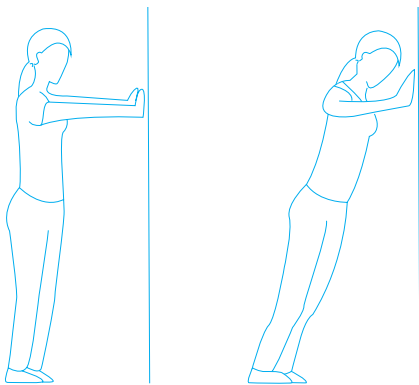
**Trainierte Muskelgruppen:** Oberschenkel, Gesäss

---

## (Senkrechte) Liegestützen

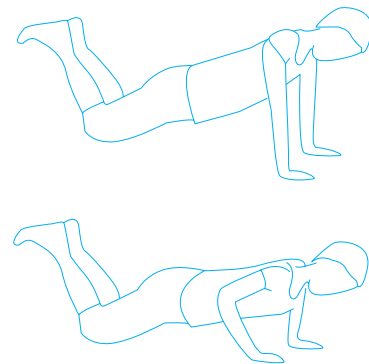
### Variante für Einsteiger

10 bis 15 Liegestützen aufrecht gegen die Wand gelehnt ausüben.



### Variante für Fortgeschrittene

Den Abstand zur Wand vergrößern oder Liegestütze auf dem Boden ausüben mit den Knien auf dem Boden. Die Steigerung so anpassen, dass 10 bis 15 Wiederholungen möglich sind.



**Wichtig:** Der gesamte Körper bleibt dabei wie ein Brett gestreckt in einer Linie.

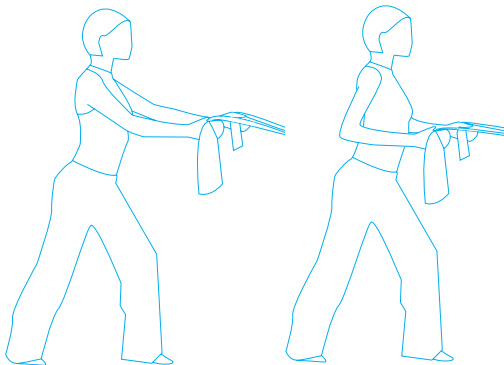
**Trainierte Muskelgruppen:** Arme, Schultern, Brust

---

## Rudern im Trockenen

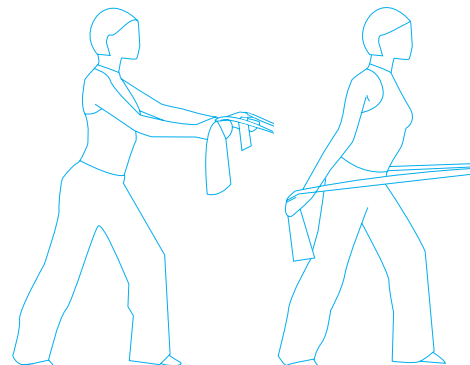
### Variante für Einsteiger

Elastisches Band (Thera-Band) mittig an einer Türklinke befestigen. Die beiden Enden mit je einer Hand 10 bis 15 Mal nach hinten ziehen. Die Ellbogen werden dabei gebeugt. Danach die Arme wieder langsam nach vorne strecken. Es sollte ständig Zug auf dem elastischen Band sein.



### Variante für Fortgeschrittene

Die Arme während der Übung gestreckt halten. Für eine weitere Steigerung den Abstand zum Fixpunkt vergrößern.



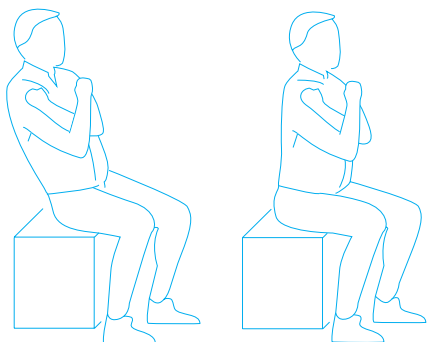
**Wichtig:** Den Oberkörper stabil halten und nicht vor- und zurückschaukeln. Die Schultern entspannt halten.

**Trainierte Muskelgruppen:** Arme, Schultern, oberer Rücken

## Bauchmuskulatur

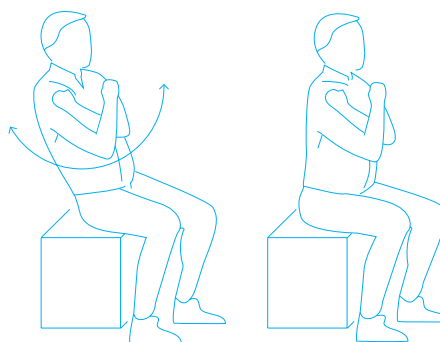
### Variante für Einsteiger

Auf einem Hocker ohne Lehne oder seitwärts auf einem Stuhl sitzen. Die Arme vor der Brust verschränken. 10 bis 15 Mal mit geradem Oberkörper nach hinten lehnen, bis eine Spannung in der Bauchmuskulatur zu spüren ist. Wieder in die aufrechte Position zurückkehren.



### Variante für Fortgeschrittene

In zurückgelehnter Position 5 bis 10 Sekunden verharren und in dieser Position nach rechts und links rotieren.



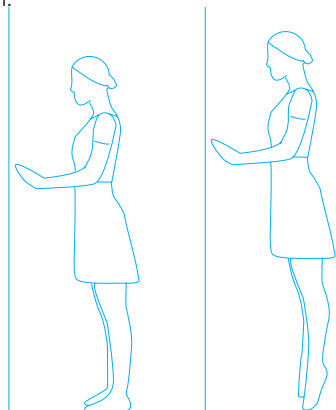
**Wichtig:** Versuchen Sie, den Atem fließen zu lassen.

**Trainierte Muskelgruppen:** Bauchmuskulatur, Hüftmuskulatur

## Stramme Waden

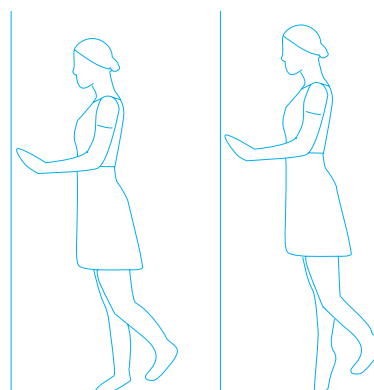
### Variante für Einsteiger

10 bis 15 Mal auf die Zehenspitzen stehen und Fersen wieder auf den Boden senken. Wenn nötig an einer Wand festhalten.



### Variante für Fortgeschrittene

10 bis 15 Mal auf einem Bein auf die Zehenspitzen stehen und Fersen wieder auf den Boden senken, den Boden jedoch nicht berühren. Wenn nötig an einer Wand festhalten.



**Trainierte Muskelgruppen:** Waden