

BEWEGUNGSEMPFEHLUNGEN

für Erwachsene mit Rückenmarksverletzungen



www.sciactioncanada.ca/guidelines

VORWORT

Diese Empfehlungen treffen auf alle gesunden Erwachsenen mit chronischen Rückenmarksverletzungen, sowohl traumatischer als auch nicht traumatischer Natur, zu, einschließlich Tetraplegie und Paraplegie, und zwar unabhängig von Geschlecht, Rasse, ethnischer Herkunft oder sozioökonomischem Status. Erwachsenen wird empfohlen, regelmäßig eine Vielfalt von Übungen, die ihnen Spaß machen und sicher sind, durchzuführen.

Über Ihre regulären täglichen Aktivitäten hinaus sollten Sie versuchen, den ganzen Tag über auf unterschiedlichste Weise körperlich aktiv zu sein.

Falls Ihre Verletzung noch nicht lange zurückliegt, Sie zurzeit schwanger sind, zu autonomer Dysreflexie neigen oder andere gesundheitliche Probleme haben, sollten Sie vorab mit einem Gesundheitsexperten abklären, welche Art und welcher Umfang von körperlicher Betätigung für Sie geeignet ist. Ein Gesundheitsexperte kann in diesem Fall ein Arzt, ein Physiotherapeut oder ein qualifizierter Fitnesstrainer sein.

Um auf die empfohlenen Vorgaben hinzuarbeiten und gleichzeitig Ihre Sicherheit zu gewährleisten, sollten Sie anfangs mit kleineren Übungseinheiten beginnen und dann die Länge, Häufigkeit und Intensität ganz allmählich steigern.

Um aus diesen Fitnessempfehlungen einen optimalen Nutzen zu ziehen, sollten Erwachsene mit Rückenmarksverletzungen wie folgt trainieren:
**Zweimal wöchentlich mindestens 20 Minuten moderates bis intensives Ausdauertraining UND
Zweimal wöchentlich Übungen zur Stärkung der Muskulatur, bestehend aus 3 Sets mit 8 - 10 Wiederholungen pro Übung für alle wichtigen Muskelgruppen**

Wie...?	Ausdauertraining	Übungen zur Stärkung der Muskulatur
Wie oft?	Zweimal wöchentlich	Zweimal wöchentlich
Wie viel?	Steigern Sie Ihr Ausdauertraining allmählich, bis dass jede Übungseinheit mindestens 20 Minuten dauert.	Die Anzahl von Wiederholungen besagt, wie oft Sie ein Gewicht heben und senken. Versuchen Sie, jede Übung 8 - 10 mal zu wiederholen. Das gilt als ein Set. Steigern Sie sich langsam auf 3 Sets mit 8 - 10 Wiederholungen pro Übung
Wie intensiv?	Diese Übungen sollten mit moderater bis hoher Intensität durchgeführt werden. Moderate Intensität: Übungen, die etwas anstrengend sind, doch eine Weile fortgesetzt werden können, ohne zu ermüden. Hohe Intensität: Übungen, die als sehr anstrengend empfunden werden und bei denen Sie fast Ihre höchstmögliche Belastungsgrenze erreichen. Übungen dieser Intensität können nur kurze Zeit durchgehalten werden, ohne dass Sie ermüden.	Wählen Sie Hanteln, Seilzüge, Bänder, usw., die Ihnen genug Widerstand bieten, so dass Sie gerade noch sicher die 8 - 10 Wiederholungen des letzten Sets schaffen. Achten Sie darauf, dass Sie sich zwischen den Sets und den verschiedenen Übungen jeweils 1 - 2 Minuten ausruhen.
Wie?	Es gibt viele verschiedene Möglichkeiten, dieses Ziel zu erreichen, z. B.: Übungen für den Oberkörper: Rollstuhlfahren, Handbikefahren, Teamsport Übungen für den Unterkörper: Unterstütztes Laufen auf dem Laufband, Fahrradfahren auf dem Liegerad Ganzkörperübungen: Stepper zum Trainieren im Sitzen, Wasserübungen	Es gibt viele verschiedene Möglichkeiten, dieses Ziel zu erreichen, z. B.: ■ Hanteln ■ Elastische Fitnessbänder ■ Fitnessgeräte mit Seilzügen ■ Kraftsportgeräte ■ Funktionelle Elektrostimulation