

FATIGUE SYNDROM (ERSCHÖPFUNGSSYNDROM)



Bevor Sie die Übungen durchführen, empfehlen wir einen Check bei Ihrem behandelnden Arzt. So können Sie mögliche Begleiterkrankungen ausschließen und risikofrei aktiv werden.

Übung1: Ausdauerübung um körperlicher Erschöpfung entgegenzuwirken

- » Bewegungsformen: Nordic-Walken, Walken (Gehen), Fahrradfahren, Schwimmen
- » Achten Sie auf den Schweregrad Ihres Fatigue Syndroms und passen Sie die Intensität der Bewegung an.
- » **Schwache Fatigue:**
 - moderates bis intensives Training
 - moderates bis starkes Schwitzen
 - moderate bis stark erhöhte Herzfrequenz
 - moderate bis hohe Atemfrequenz
- » **Moderate Fatigue:**
 - Intensität, die Sie als „etwas anstrengend“ beurteilen würden
 - Es darf anstrengend sein, aber aushaltbar
 - Man sollte sich noch unterhalten können
- » **Stark ausgeprägte Fatigue:**
 - Leichter Ausdauersport mit ausreichend Pausen
 - Bsp: 5–10 Minuten gehen, 1–2 Minuten Pause, 5–10 Minuten gehen, etc., bis Sie 30 Minuten gegangen sind



Tipp:
*Täglich 30 Minuten
Bewegung.*

Übung 2: Stufentraining: Ausdauerseinheiten zu Hause auf dem Stepper oder an Treppentufen



Steigen Sie ganz normal auf die Stufe, so wie Sie auf einen Treppenabsatz steigen würden. Zuerst den einen, dann den anderen Fuß, so dass Sie mit beiden Füßen auf der Stufe stehen. Dann wieder absteigen.



Versuchen Sie beim Auf- und Absteigen eine langsame, fließende Bewegung zu entwickeln.



Halten Sie den Oberkörper aufrecht und schauen Sie geradeaus.



Nehmen Sie dabei ihre Arme aktiv mit.

Frequenz

- ▶ Eine Übungseinheit beinhaltet **15–20 Wiederholungen**
- ▶ Danach **30–60 Sekunden Pause**
- ▶ Dann die Übungseinheit **2–3-mal wiederholen (2–3 Serien)**
- ▶ Führen Sie diese Übung **jeden Tag** aus, **mindestens aber jeden 2. Tag**