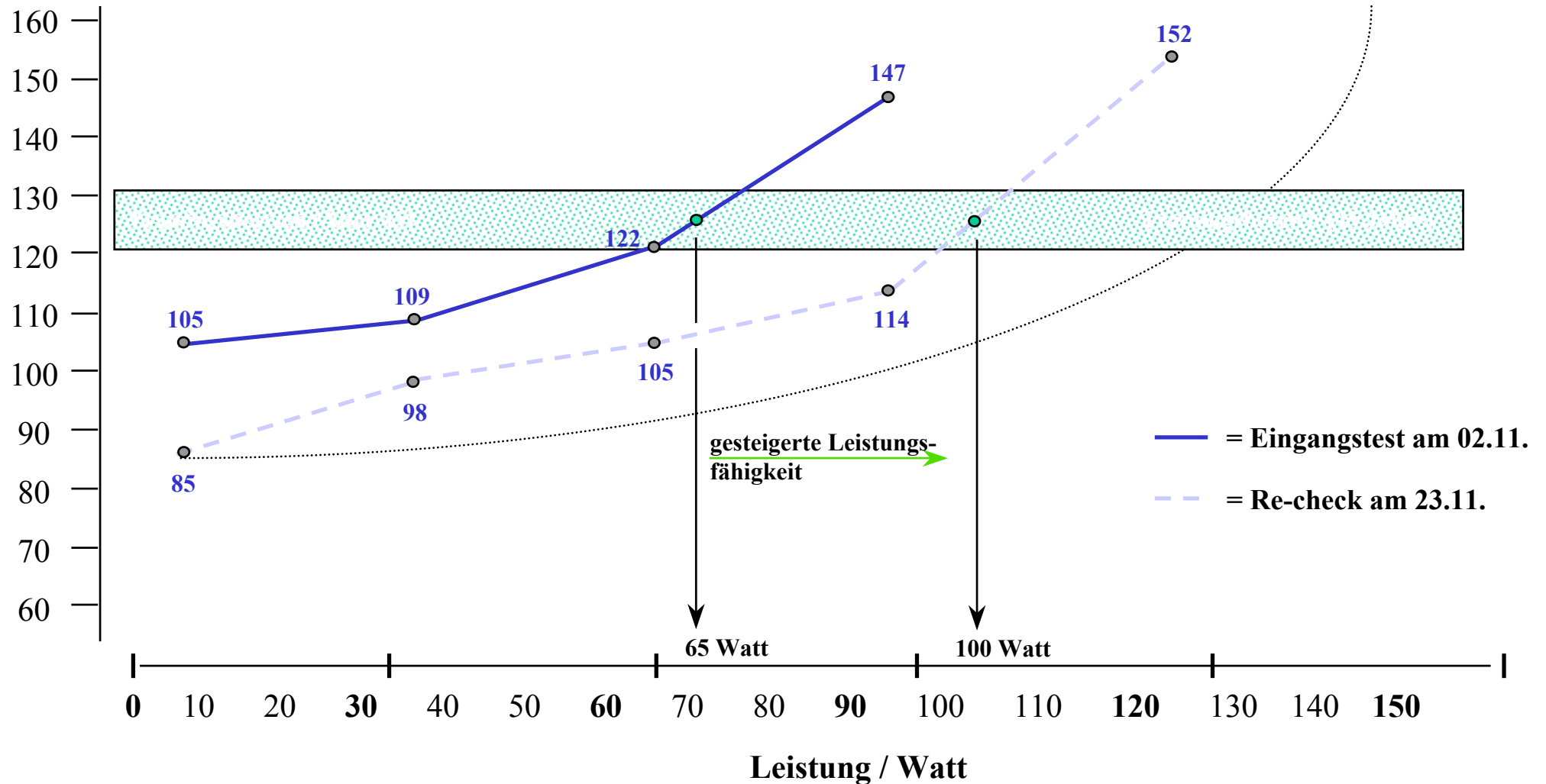


Die individuelle Leistungsfähigkeit

Darstellung der verbesserten Leistungsfähigkeit anhand der Leistungskurve (3-Stufentest)



Herzfrequenz



Ziele des Lungensports bei Asthma bronchiale und anderen obstruktiven Atemwegserkrankungen



- /// Verbesserung der Lebensqualität (aerobe Ausdauer), Steigerung der Leistungsfähigkeit für Alltagsbelastungen.
- /// In der Gruppe unter Aufsicht und Anleitung eines Sporttherapeuten lernen, welche Form der Belastung den Asthmatiker praktisch beschwerdefrei lässt und welche Belastungsintensitäten erlaubt sind.
- /// Gefühl für die richtige Belastungsintensität entwickeln anhand der Kontrolle von Peak-Flow-Werte, Herzfrequenzwerte, Wiederholungszahlen und Dauer der Belastung.
- /// Bewusstsein, Freude und Spass für den Sport entwickeln trotz der chronischen Erkrankung.

Ablauf einer Übungsstunde (90 Min.)

