

# Genau das richtige Training für dich



## HaemActive®

Die Fitness-App für Menschen  
mit Hämophilie

changing  
haemophilia®

  
novo nordisk®



Übung auswählen



Übung ausführen



Eigene Übung aufnehmen



Übung in Trainingsplan aufnehmen



Trainingstag bewerten



Trainingserfolg erkennen

**HaemActive® wurde entwickelt von auf Hämophilie spezialisierten Physiotherapeuten und Ärzten:**

**Medizinische Beratung**

Dr. med. Günter Auerswald

*Facharzt für Kinder- und Jugendmedizin, Hämostaseologie,  
Klinikum Bremen-Mitte*

**Physiotherapeutische Beratung**

Ralf Kalinowski

*Diplom-Sportwissenschaftler, Duisburg*

Marc Rosenthal

*Physiotherapeut, Gerinnungszentrum Rhein-Ruhr*

Bianca Wiese

*Physiotherapeutin, Klinikum Bremen Mitte*

## Genau das richtige Training für dich

---

Menschen mit Hämophilie brauchen besondere Fitness-Übungen: Muskeln und Gelenke sollten gezielt gestärkt werden, um vorhandene Gelenkschäden und das Blutungsrisiko zu reduzieren.

Das HaemActive®-Trainingsprogramm ist speziell auf die Bedürfnisse von Menschen mit Hämophilie zugeschnitten. Du kannst die Übungen selbständig ausführen oder in Absprache mit deinem Physiotherapeuten.

Neben der Steigerung deiner Fitness sollen die Übungen dir auch einfach Spaß an mehr körperlicher Bewegung vermitteln.

Viel Erfolg dabei!



**Hier erhalten Physiotherapeuten  
Tipps für die Nutzung der App  
HaemActive®.**

## Dehnübungen



## OBERE EXTREMITÄTEN



Rumpfmobilisation mit  
Dehnung der Brust-  
muskulatur



Dehnung der Stre-  
muskulatur, äuße-  
Unterarm

## RUMPF



Dehnung der Brust-  
muskulatur



Rumpfmobilisati-  
Dehnung der Bru-  
muskulatur



# Wähle dein Training



Die Anleitungsvideos bieten dir Übungen aus drei Bereichen:



Mit dem **Krafttraining** stärkst du deine Muskeln und Gelenke.



**Dehnübungen** dienen der Verbesserung deiner Beweglichkeit.



Die **Koordinationsübungen** helfen dir, deinen Gleichgewichtssinn zu trainieren.



**Favorisiere einzelne Übungen und lass sie dir als Liste anzeigen.**



**Erklären Sie Ihrem Patienten die Kategorien und legen Sie mit ihm die Schwerpunkte seines Trainings fest.**



3-4



20-30

00:45



01:19



## Führe eine Übung aus



Die Übungsvideos zeigen dir, wie's geht. Mit ausführlicher gesprochener Anleitung und animierten Bewegungsabläufen.

In einer privaten Notiz, die du jedem Übungsvideo hinzufügen kannst, trägst du wichtige Hinweise deines Therapeuten zur Ausführung der Übung ein.



**Bearbeite die Angaben zu einer Übung.**



Dauer



Wiederholungen



Sätze



Pause



**Besprechen Sie mit Ihrem Patienten jede Übung vorab und bestimmen Sie die Übungsintensität.**



1. Starte die Video-App.
2. Nimm die Übung auf.
3. Beschreibe deine Übung:

## Mein Übungsvideo

---

### Beschreibung

maximal 500 Zeichen

Dauer



Sekunden

Wiederholungen



Sätze



Pause



Sekunden



## Nimm eine eigene Übung auf

---

Mit der in die App integrierten Videofunktion nimmst du weitere Übungen auf und fügst sie deinem persönlichen Trainingsplan hinzu.

Eigene Videos lassen sich denselben Kategorien wie die Standard-Übungen zuordnen.



**Entwickeln Sie auf die Bedürfnisse Ihres Patienten abgestimmte Übungen und nehmen Sie sie zusammen mit ihm auf.**



Jan. 2020



Mo.	Di.	Mi.	Do.	Fr.	Sa.	So.
30	31	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	1	2

Deine Übungen für den

16. Januar 2020



**Einbeinstand mit  
Ball werfen und  
fangen**



**Squat (Hockbeuge)**



**Dehnung der  
Hüftbeuge-  
muskulatur**



## Plane dein Training



Im Trainingsplaner stellst du Übungen zu deinem persönlichen Trainingsprogramm zusammen.

- 15 Heute
- 16 Ausgewählter Tag
- 22 Termin mit Übung



**Erlaube HaemActive®, dich an deine Übungen zu erinnern.**

Mit der Erinnerungsfunktion versäumst du keine Übung – das ist die Voraussetzung für größtmöglichen Trainingserfolg.



**Legen Sie mit Ihrem Patienten fest, welche Übungen er bis zum nächsten Physiotherapie-termin zu Hause durchführt.**



Wie ging es dir heute vor dem Training?



Wie geht es dir nach dem Training?



Wieviele Übungen hast du heute gemacht?

### Dehnübungen



OBERE  
EXTREMITÄTEN

- 0 +

RUMPF

- 0 +

UNTERE  
EXTREMITÄTEN

- 0 +

Koc

Dein Kommentar zum heutigen Training:

## Wir geht's dir heute?



Im Tages-Rating gibst du an, wie es dir vor und nach dem Training ging und wieviel Übungen du an einem Tag gemacht hast. Außerdem kannst du dein Training kommentieren.

Das Rating ist die Voraussetzung dafür, dass du deinen Fortschritt überprüfen kannst, um – auch gemeinsam mit deinem Therapeuten – dein Training zu optimieren.



**Erlaube HaemActive®, dich an das Tages-Rating zu erinnern.**



**Empfehlen Sie Ihrem Patienten, die Übungstage regelmäßig zu protokollieren. Zeigen Sie ihm die Erinnerungsfunktion.**



JANUAR 2020



Du hast in diesem Monat 90 Übungen an 10 Tagen gemacht.



- Dehnen
- Koordinieren
- Kräftigen



- Obere Extremitäten
- Rumpf
- Untere Extremitäten

Dein Befinden im Januar



## Erkenne deinen Erfolg



Im Bereich Entwicklung überprüfst du deinen Trainingsfortschritt. Du siehst wieviel Übungen du in einem Monat gemacht hast, dein Befinden vor und nach den Übungen und deine Übungskommentare. Das hilft dir und deinem Therapeuten, dein Training weiter zu verbessern.

### Dein Befinden vor und nach dem Training



**Besprechen Sie mit Ihrem Patienten seinen Trainingserfolg und optimieren Sie gemeinsam seinen Trainingsplan.**

# Bleib geschmeidig!



Hol dir die kostenlose  
App HaemActive®  
für iOS oder Android:  
**haemactive.de**



**Novo Nordisk Pharma GmbH, Brucknerstraße 1, 55127 Mainz**  
Tel.: 06131-903 0, Fax: 06131-903 1370, [novonordisk.de](http://novonordisk.de)

Changing Haemophilia® ist eine eingetragene Marke der  
Novo Nordisk Health Care AG und der Apis-Stier ist  
eine eingetragene Marke von Novo Nordisk A/S.

© 2020 Novo Nordisk Healthcare AG, Zurich, Switzerland.  
Art.-Nr. 707958 (01/2020) DE20CH00001 Druck: 01/2020