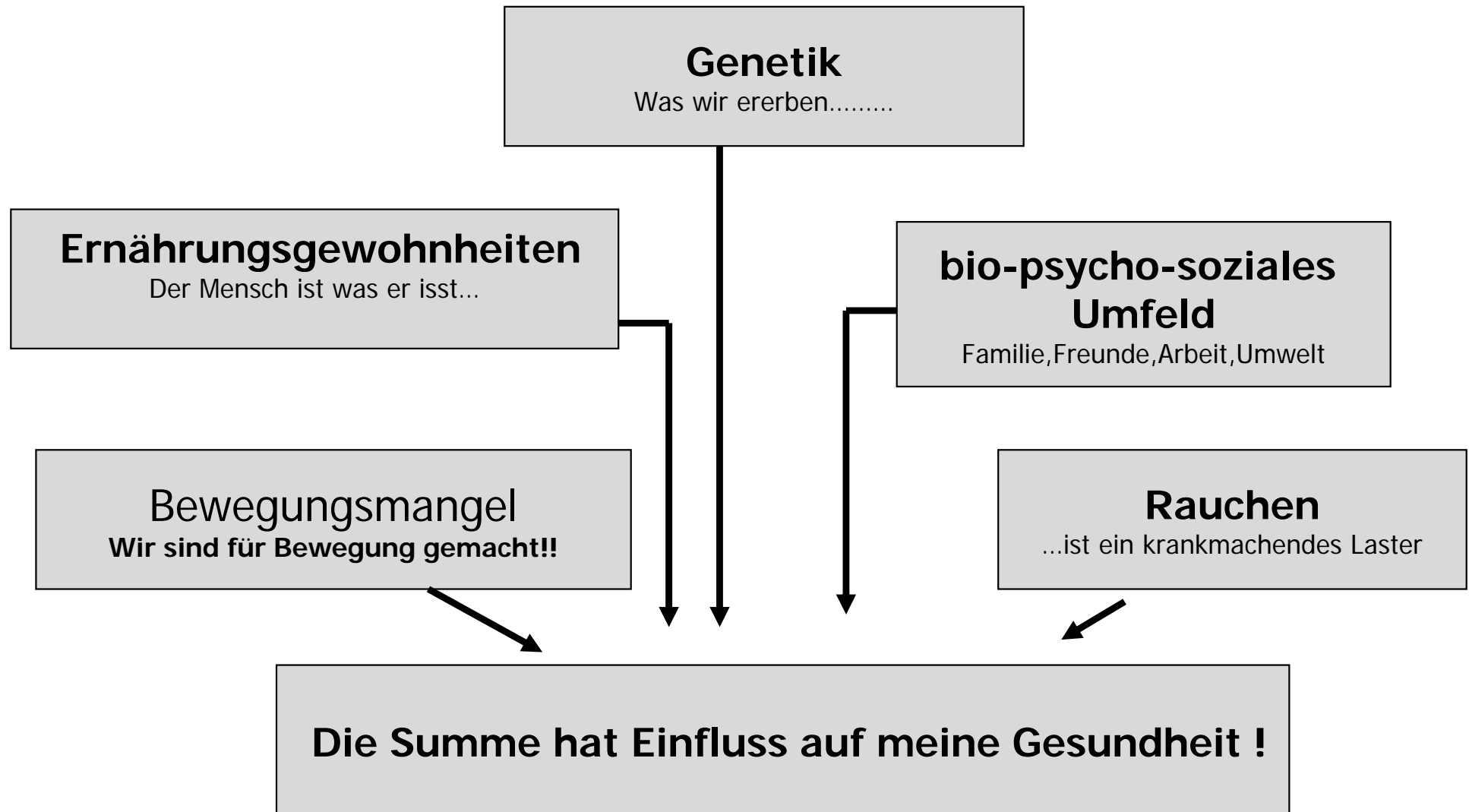


Modell der Risikofaktoren

Wie siehts bei mir aus ?!



Trainingsprinzipien

... für mein Training

- **Prinzip der steigenden Belastung**
bewege Dich mit Deinem Trainingspuls
- **Prinzip der Kontinuität**
bewege Dich regelmäßig
- **Prinzip des Belastungswechsels**
bewege Dich vielseitig

Trainingsteuerung

- Einfachste und wichtigste Regel:
“ **Laufen ohne Schnaufen !** ”
- Möglichkeiten der Pulssteuerung:
Handmessung
Pulsuhr (Polar o.a.)
- Wichtig! Der Trainingspuls sollte bei kardiologischen Problemen ärztlich vorgegeben sein und regelmäßig überprüft werden!

Puls und Pulsverhalten

- Ruhepuls früh im Liegen
60 bis 70 Schläge/min
- Erholungspuls deckt Alltagsbelastung ab
70 bis 85 Schläge/min
- Trainingspuls Reaktion auf Herz-Kreislaufbelastung
60-100% von HF max
- Ein gesundes Herz-Kreislaufsystem folgt einer Belastung durch einen annähernd linearen Anstieg der Pulsfrequenz und geht nach Belastungsende relativ schnell auf das Ausgangsniveau (Erholungspuls) zurück.

Pulsbewertung

Erholungspulsbewertung

Die Zeitdauer bezieht sich vom Ende der Belastung bis zum Erreichen der Pulsfrequenz von 100 Schlägen/min

- bis 3 min sehr gut
- 3 bis 4 min gut
- 4 bis 5 min befriedigend
- über 5 min schlecht

Rehabilitationssport

- Arzt verordnet (50x in 18 Monaten)
- Kasse genehmigt
- Rehasport-Verein führt aus
(Herzsportgruppe, Diabetikersport etc.)

Belastungskenngrößen

Welche Leistungsspitzen haben :

- Gartenarbeit leicht 40-80 Watt
- Schwimmen 100-150 Watt
- Stehen im Wasser Bauchtiefe ca. 50 Watt
- Stehen im Wasser Brusttiefe ca. 1 Watt/kg
- leichte Gymnastik 45-85 Watt
- Federball/Tischtennis 75-150 Watt
- Autofahren 45-80 Watt
- Tanzen 75-150 Watt
- Haushaltstätigkeiten 25-50 Watt
- Spaziergehen 45-75 Watt