



Rezept für Bewegung

Rezept für Bewegung

Ausdauertraining (vorher 3 – 5 min. Aufwärmen)

..... x /Woche, min/ Einheit
Intensität

Herzfrequenz: bis
Borg-Wert :

Art des Trainings: () Gehen () Walking (Schnelles Gehen)
() Nordic Walking () Laufen () Schwimmen
() Radfahren

sonstiges:

Ergometertraining ... Watt / ...min. ;Aufwärmen;
..... Watt überMinuten

Krafttraining:

.... % 1 RM ... Wiederholungen Einheiten (Muskelgruppen)

Gymnastik : Balance - Koordination - Übungen ... mal /Woche
Sensomotorisches Training ... mal/Woche

Weitere Sportarten : Golf, Tanzen , Tennis

Unterschrift: Arzt

Datum

Bei Luftnot, unregelmäßigem Puls, Herzschmerzen
oder Schwindel unterbrechen Sie den Sport
und suchen Sie umgehend den Hausarzt auf.