

Trainingstagebuch

Name, Vorname:

Herzgruppe

(Stempel)



Herz-LAG Bayern



Sehr geehrtes Herzgruppenmitglied,

Sie haben durch Ihre regelmäßige Teilnahme am für Sie konzipierten Sportprogramm unter ärztlicher Obhut wieder Selbstvertrauen in Ihren Körper gewonnen. Sie haben gelernt, sich **kontrolliert** in verschiedensten **Gymnastikformen, ausdauernd**, mit **Kraftübungen** und bei **Sportspielen** in Ihrem **persönlichen Belastbarkeitsbereich** zu beanspruchen. Sie haben gelernt, wie man eine Übungsstunde mit **Aufwärmen, Hauptteil** und **Abwärmen** gestaltet.

Sie haben bemerkt, dass Sie wieder selbstsicherer geworden sind und Freude am Leben im Kreise Ihrer Mitmenschen zurückkehrt ist. Sie haben beobachtet, dass Sie sich wieder besser und beschwerdefreier Ihren Alltag meistern können.

Sie haben von den Sie betreuenden Ärzten/innen, Übungsleitern/innen auch gehört, dass Sie diese

Effekte verstärken und zusätzlich den Verlauf Ihrer Krankheit günstig beeinflussen können, wenn Sie neben der Teilnahme an der Herzgruppe **selbständig** mehrmals in der Woche **regelmäßig trainieren**.

Dafür überreichen wir Ihnen ein Trainingstagebuch, in dem Sie wichtige Gesundheitsdaten auf den nächsten Seiten vom behandelnden Arzt/Ärztin eintragen lassen, die Tipps für ein eigenständiges Training beachten und die danach folgenden Seiten mit den selbst gemessenen Daten füllen.

Nähere Erläuterungen geben Ihnen gern Ihre Gruppenärzte/ärztinnen und Übungsleiter/innen.

Mit den besten Wünschen für ein erfolgreiches Training

der
Vorstand der Herz-Arge Bayern e.V.

Name, Vorname:

Geburtsdatum:

Körpergröße

cm

Diagnosen:

Therapie:

Ärztliche Untersuchungen:

am

am

am

Ergometrieergebnisse:

Ergometrieergebnis	Wmax	Wmax/kg	Abbruch wegen
vom:			
Hf max	Rhythmusstörung		
/min	<input type="checkbox"/> nein <input type="checkbox"/> ja welche		
Belastbarkeitsgrenze	Trainingsbereich – Ausdauer		Zu beachten:
Hf	von HF	/min bis Hf	/min
Ergometrieergebnis	Wmax	Wmax/kg	Abbruch wegen
vom:			
Hf max	Rhythmusstörung		
/min	<input type="checkbox"/> nein <input type="checkbox"/> ja welche		
Belastbarkeitsgrenze	Trainingsbereich – Ausdauer		Zu beachten:
Hf	von HF	/min bis Hf	/min
Ergometrieergebnis	Wmax	Wmax/kg	Abbruch wegen
vom:			
Hf max	Rhythmusstörung		
/min	<input type="checkbox"/> nein <input type="checkbox"/> ja welche		
Belastbarkeitsgrenze	Trainingsbereich – Ausdauer		Zu beachten:
Hf	von HF	/min bis Hf	/min

Tipps für eigenständiges Training

Es muss keineswegs allein sein! Erlebnisreicher ist es, gemeinsam mit dem Ehepartner oder Freund/in, ja auch Herzgruppenfreund/in Sport zu verabredeten Zeiten zu treiben. Das motiviert.



Beim eigenständigen Training geht es in erster Linie um die Verbesserung der aeroben Ausdauer, also um ein **Training in Form des Gehens** (Walking, Nordic-Walking), **Wanderns, Bergwanderns, Trablaufens** (Jogging), **Radfahrens, Tanzens** oder auch in Form des **Golfspiels**. Es bringt den entscheidenden physischen und auch psychi-

schen Nutzen. Dabei sollte der muskuläre Energiemehrverbrauch in der Woche regelmäßig mehr als 4000 kJ (1000 kcal), optimal 8000 kJ (2000 kcal) überschreiten. Das klingt nach viel. Aber bedenken Sie, Sie haben 7 Tage Zeit dazu!

Die folgende **Hochrechnung** mit Hilfe der anhängenden, zur Orientierung dienenden Energieumsatztablelle soll Ihnen das verdeutlichen:

In 90 Minuten werden im Durchschnitt

- in einer **Übungsgruppe** = 1600 kJ,
- in einer **Trainingsgruppe** = 2000 kJ

Energie durch Muskelarbeit verbraucht.

Um weitere 2000 kJ in einer Woche umzusetzen, müsste ein

- **Gehtraining** im mittlerem Tempo (4.5 km/h) über ca. 3 x 45 Minuten oder
- **Radfahrtraining** in langsamen Tempo (15 km/h) über ca. 3 x 35 Minuten oder
- **Trablauftraining** (8 bis 9 km/h) über ca. 3 x 20 Minuten betrieben werden.

Jedes Training ergibt für sich = 2000 kJ.

Wenn am Wochenende noch eine **Wanderung** weitgehend in der **Ebene** über 3 bis 4 Stunden mit festem Schuhwerk und leichtem Gepäck (= ca. 4000 kJ) oder **langsam im Gebirge** über nur ca. 1,5 Stunden (= ca. 4000 kJ) hinzukommen, hat man neben der Herzgruppenaktivität nicht nur das notwendige Minimum, sondern sogar das Optimum an körperlicher Aktivität zur Zweitprävention erfüllt.

Zu beachten ist, dass

1. beim Training die Belastbarkeitsgrenzen des Herzkreislaufsystems dringend zu beachten sind.
Das Training sollte unter **Herzfrequenzkontrolle** mit Hilfe einer Pulsuhr (Pulstesters) erfolgen. Die Ihnen bekannte Belastbarkeitsgrenze der Herzfrequenz sollte nicht überschritten werden. Beim Training und auch kurz danach sollte der Grad der subjektiven Beanspruchung (Anstrengungsempfinden) „etwas anstrengend“ nicht übersteigen.
2. der **Trainingsumfang** allmählich innerhalb von mehreren Wochen zu steigern ist.

- 2.1 Bei zunächst gleicher Dauer von **mindestens 20 Minuten**, aber nicht länger als 45 Minuten sollte die Häufigkeit des zusätzlichen Trainings in der Woche (bei einmaliger Teilnahme an der Herzgruppe) von anfänglich 2 x pro Woche in einem Zeitraum von 3 Monaten auf 5 x pro Woche erhöht werden. Einen Ruhetag in der Woche sollte man sich immer gönnen!
- 2.2 Erst nach Erhöhung der Häufigkeit des Trainings pro Woche sollte die Dauer der Trainingseinheit verlängert werden, von 20 Minuten auf in der Regel 60 Minuten, wenn es sich um wiederholtes Training in der gleichen Form (z.B. Nordic-Walking, Radfahren, Jogging) handelt.
Längere Wanderungen oder Radtouren, einmal pro Woche, über mehrere Stunden sollte man sich in der Regel erst zumuten, wenn man über mehr als 3 Monate lang insgesamt 4 x pro Woche (inklusive Herzgruppe) ohne Beschwerden trainieren kann. Fragen Sie am besten Ihren Gruppenarzt/ärztin!

2.3 Die Intensität der Dauerbelastung wird zuletzt reguliert. Sie ist zum einen durch die Belastbarkeitsgrenze des Herzens vorgegeben (siehe 1.). Zum Anderen wird sie durch die Masse der beanspruchten Skelettmuskulatur und die Fortbewegungsgeschwindigkeit bestimmt.

Beim Gehen ohne Stöcke oder Radfahren ist die Anzahl der zur Fortbewegung benötigten Muskeln und damit die beanspruchte Muskelmasse geringer als beim Laufen. Der Energiemehrverbrauch kann generell im niedrigen Intensitätsbereich durch unterschiedliche Fortbewegungsgeschwindigkeiten reguliert werden. Gehen und Radfahren sind deshalb für Beginner im Herzsport die Spotarten der ersten Wahl.

Zu beachten ist aber, dass sowohl beim Gehen (ab 5 km/h) als auch beim Radfahren (ab 18 km/h) der Energieumsatz mit steigender Geschwindigkeit exponentiell erheblich ansteigt.

Im Trainingsverlauf mit Besserung der Belastbarkeit oder bei guter Belastbarkeit von Beginn an

ist Trablaufen (Jogging), das eine größere Muskelmasse beansprucht, effektiver als Gehen oder Radeln.

Walking oder Nordic Walking mit stärkerer Beanspruchung der Schulter-/Armmuskulaturen liegen zwischen Gehen und Laufen.

Je kürzer die Trainingseinheit gewählt wird, um so mehr kann sich die Herzbelastung gemessen an der Herzfrequenz Ihrem oberen Trainingspuls nähern. Die Einheit sollte 20 Minuten Dauer nicht unterschreiten.

Je länger die Trainingseinheit dauert, um so mehr sollte sich Ihr Puls dem unteren empfohlenen Trainingspuls nähern. Die gilt insbesondere bei mehrstündigen Belastungen. Vergessen Sie dabei nicht das Trinken, das bereits nach einer halben Stunde mit kräftigen Schlucken beginnen sollte.

Tragen Sie ab jetzt Ihre Sport- und weiteren körperlichen Aktivitäten in der Woche, **wenn sie mehr als 20 Minuten gedauert haben**, in dieses Trainingstagebuch ein. Vergessen Sie die Herzgruppenstunde nicht.



Ziehen Sie am Ende der Woche eine Bilanz

- a) hinsichtlich der Häufigkeit
- b) hinsichtlich des Zeitaufwandes
- c) hinsichtlich des Energieumsatzes mit Hilfe der Tabelle.

Beachten Sie, dass im Laufe der Wochen die Ruhe- und Belastungsherzfrequenz absinken, und Sie bei gleichem Beanspruchungsempfinden sich intensiver und länger belasten können. Wenn Sie dies beobachten, sind Sie auf dem richtigen Weg zu besserer Lebensqualität und -quantität.

Mit besten Wünschen für ein sportlich bewegtes, Freude und Glück bereitendes weiteres Leben

der
Vorstand der Herz-Arge Bayern e.V.

Energiemehrverbrauch bei körperlicher Aktivität und Sport

Art	Intensität	Energie in kJ/min
Gehen / Ebene	3 km/h	10,0
	4 km/h	13,0
	5 km/h	16,7
	6 km/h	22,2
Gehen mit Stöcken		
bei obigen Intensitäten nur bei kräftigem Armeinsatz Energiemehrverbrauch um ca. 10% höher		
Gehen / Gelände	4 km/h	12–21
Gehen / Steigungen Bergsteigen durchsch.	3,3 km/h 15–23%	43–54 38
Radfahren	10 km/h	12
	15 km/h	20
	20 km/h	33

Art	Intensität	Energie in kJ/min
Trablaufen	8 km/h	40
	9 km/h	42
	12 km/h	48
Tanzen	Foxtrott	25
	Wiener Walzer	29
	Rumba	29
Golf		23
Gartenarbeit	Pflanzen bis Umgraben	12–20
Herzgruppe 90 Minuten!	Übungsgruppe	1600
	Trainingsgruppe	2000

Merke:

Die Angaben in kJ/min sind Durchschnittswerte, die eine große Streuung beinhalten. Zu Errechnung eines individuellen Energiemehrverbrauchs und zur Orientierung, ob man sich dem wünschenswerten Minimalumsatz nähert oder den optimalen Energieverbrauch gar überschritten hat, reichen die Angaben aus.

<p>..... Woche</p>	<p>Datum</p>	<p>Belastungsart</p>	<p>Belastungs- dauer (in Minuten)</p>
<p>Belastbarkeitsgrenze: Herzfrequenz min</p>			
<p>Empfohlener Trainingsbereich: von Herzfrequenz min bis Herzfrequenz min</p>			
<p>Körpermasse: kg am</p>			
<p>Wochenbilanz: </p>	<p>X</p>	<p> a) Häufigkeit b) Zeitaufwand </p>	<p>Minuten</p>

Verbrauchte Energie (in kJ)	Herzfrequenz			Subjektives Anstrengungsempfinden – (Bitte ankreuzen)				
	vor Belastung (Ruhepuls)	bei Belastung (Durchschnittswert)	direkt nach Belastung	weniger als oder sehr leicht	recht leicht	etwas anstrengend	anstrengend	sehr anstrengend und stärker



c) Verbrauchte Energie

kJ