Trainingsprotokoll IMT: Anschlusstraining

Name, Vorname: _____ **St./Zi:** _____/_____

Gerät: _____ **PI-max (Wert/%-Soll):** _____

Anmerkungen: _____

Tisch: _____ **Sitzhöhe:** _____ **Unterlagerung:** _____

Training: 7 x 2 Minuten Belasten (max. 30 Atemzüge), je 1 Minute Pause, 3x/Woche

	Datum	Einstellung kPa / cmH_2O	Borg-Skala Atemnot/Anstrengung	Bemerkungen, Durchgänge, Symptome	Unterschrift
1.					
2.					
3.					
			Versuchen Sie diesen Wert am Ende von Einheit 3. zu erreichen		
4.					
5.					
6.					
			Versuchen Sie diesen Wert am Ende von Einheit 6. zu erreichen		
7.					
8.					
9.					
			Versuchen Sie diesen Wert am Ende von Einheit 9. zu erreichen		
10.					
11.					
12.					
			Versuchen Sie diesen Wert am Ende von Einheit 12. zu erreichen		
13.					
14.					
15.					
			Versuchen Sie diesen Wert am Ende von Einheit 15. zu erreichen		
16.					
17.					
18.					
			Versuchen Sie diesen Wert am Ende von Einheit 18. zu erreichen		

	Datum	Einstellung kPa / cmH_2O	Borg-Skala Atemnot/Anstrengung	Bemerkungen, Durchgänge, Symptome	Unterschrift
19.					
20.					
21.					
			Versuchen Sie diesen Wert am Ende von Einheit 21. zu erreichen		
22.					
23.					
24.					
			Versuchen Sie diesen Wert am Ende von Einheit 24. zu erreichen		
25.					
26.					
27.					
			Versuchen Sie diesen Wert am Ende von Einheit 27. zu erreichen		

Bewertung der Trainingseinheit

Tragen Sie jede Trainingseinheit in das Trainingsprotokoll ein. Nur so können der Erfolg und die Sicherheit des Trainings erreicht werden.

Datum:
Datum der Trainingseinheit. Können Sie aus irgendeinem Grund nicht trainieren, tragen Sie trotzdem ein Datum ein und den Grund (z.B. Infekt, Muskelkater, etc.) für das „nicht trainieren“ in der Spalte „Bemerkungen“.

Einstellung:
Widerstand den Sie am Gerät vor dem Training einstellen (cm H_2O oder kPa). Verändern Sie während des Trainings den Widerstand, kennzeichnen Sie wie folgt: z.B. 22-24 (wenn Sie von 22 auf 24 erhöhen) oder 19-14 (wenn Sie von 19 auf 14 erniedrigen). Tragen Sie bei einer Erniedrigung den Grund in die Spalte „Bemerkungen“ ein.

Borg-Skala:
Schätzen Sie das Atemmuskeltraining am Ende der 7 Durchgänge zusammenfassend an Hand der Borg-Skala ein (Atemnot und körperliche Anstrengung). Die Borg-Skala und die Erklärung dazu finden sich in den anderen Unterlagen zum Atemmuskeltraining. Besteht Sauerstoffpflicht, wenn möglich, Sauerstoffsättigung eintragen.

Bemerkungen/Durchgänge/Symptome:
Diese Spalte ist sehr wichtig. Tragen Sie hier alles ein, was in der Trainingseinheit auffällig war, z.B. Symptome wie Husten, Schmerzen im/innerhalb des Brustkorbs, Schmerzen/Muskelkater außen am Brustkorb, Schwindel, etc. Auch Anmerkungen zum Allgemeinzustand wie z.B. „mehr Verschleimung als sonst“, „Wetter ungünstig“ eintragen. Nur durch solche Hinweise kann das Training sicher und effektiv angepasst werden.
Machen Sie in dieser Spalte bitte Striche für jeden „Trainingsdurchgang à 2 Minuten. Dies erleichtert die Durchführung der 7 Durchgänge. Quittieren Sie Ihr Training mit einer Unterschrift.