Trainingsprotokoll IMT: Erhaltungstraining

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, 1-2x/Woche

	Datum	Einstellung kPa / cmH_2O	Borg-Skala Atemnot/Anstrengung	Bemerkungen, Durchgänge, Symptome	Unterschrift
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.					

	Datum	Einstellung kPa / cmH_2O	Borg-Skala Atemnot/Anstrengung	Bemerkungen, Durchgänge, Symptome	Unterschrift Patient
26.					
27.					
28.					
29.					
30.					
31.					
32.					
33.					
34.					
35.					

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.