



Herzsport in der Kardiologie, Internistischen Intensivmedizin

Rezept für Herzsport

Helios Klinikum Erfurt

Helios Klinikum Erfurt

Kardiologie, Internistische Intensivmedizin
Nordhäuser Straße 74
99089 Erfurt

T +49 (0361) 781-2481
F +49 (0361) 781-2482
harald.lapp@helios-gesundheit.de
www.helios-gesundheit.de/erfurt

IMPRESSUM

Verleger: Helios Klinikum Erfurt GmbH • Nordhäuser Straße 74 • 99089 Erfurt
Druck: Citydruck Erfurt GmbH • Gustav-Tauschek-Straße 1 • 99099 Erfurt
Foto: Kzenon – stock.adobe.com

Rezept für körperliches Training

Zur Steigerung der allgemeinen Leistungsfähigkeit, Reduktion der klinischen Beschwerdesymptomatik sowie zur Verbesserung des kardiovaskulären Risikoprofils empfehlen wir ein regelmäßiges körperliches Training.

Vorzugsweise empfehlen wir ein moderates Ausdauertraining. Bereits wenige Trainingseinheiten pro Woche haben nachweislich einen günstigen Effekt auf Ihre Leistungsfähigkeit und Lebensqualität. Deshalb empfehlen wir, mindestens 3 x wöchentlich, besser 4 -5 x wöchentlich zu trainieren.

Eine Bewegungszeit von mindestens 150 min / Woche wird empfohlen.

Beispielhaft kann das sein:

- Fahrradtraining oder Fahrradergometertraining (3 x Woche für 60 min bei 50-70% VO2 peak)
- Lauftraining (3 x Woche für 40 min bei 50 - 70% VO2 peak)
- Nordic Walking (3 x Woche für 40 min bei 50-60% VO2 peak)
- tägliches Spaziergehen (10 min bei 50% VO2 peak)

Trainieren und bewegen Sie sich nur in einem stabilen Allgemeinzustand. Risikopatienten mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen empfehlen wir, das Training zunächst ärztlich überwachen zu lassen.

Begleitend können Sie ein moderates Krafttraining (3 x Woche zu je 15 Wiederholungen 5-6 Übungen, 1-3 Sätze mit 60% der Maximalkraft) durchführen. Achten Sie hierbei auf eine ruhige und kontinuierliche Atmung.

In unserer Klinik bieten wir Ihnen in Zusammenarbeit mit Sporticus e.V. ein ärztlich überwacht und trainings-therapeutisch geleitetes Training für Patienten mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen an. Unser Training erfolgt zunächst auf dem Ergometer mit moderater Belastung. Im Verlauf und bei guter Verträglichkeit steigert sich die Intensität bei gleichbleibender Dauer. Grundlage ist ein individueller Trainingsplan, speziell auf Ihre Belastbarkeit abgestimmt.

Bei Interesse oder Fragen wenden Sie sich bitte an unser Klinikpersonal oder an Sporticus.



Kontakt

Sporticus e.V.
An der Lache 30a
99086 Erfurt

Telefon (0361) 43 02 09 60
Telefax (0361) 43 02 45 38
E-Mail: reha@sporticus-mobil.de

Trainingsort:

Helios Klinikum Erfurt
Bewegungsraum der Physiotherapie im Hauptgebäude
Nordhäuser Str. 74
99089 Erfurt

Rezept für Herzsport

Name:

Geboren am:

Telefonnummer:

Diagnose:

Intervention

- | | | | |
|-------------------|-------------------------------|-----------------------------|----------------------|
| Herzkatheter | <input type="checkbox"/> Nein | <input type="checkbox"/> Ja | Wenn ja, wann? |
| Ablation | <input type="checkbox"/> Nein | <input type="checkbox"/> Ja | Wenn ja, wann? |
| Herzschrittmacher | <input type="checkbox"/> Nein | <input type="checkbox"/> Ja | Wenn ja, wann? |
| Defibrillator | <input type="checkbox"/> Nein | <input type="checkbox"/> Ja | Wenn ja, wann? |
| Herzoperation | <input type="checkbox"/> Nein | <input type="checkbox"/> Ja | Wenn ja, wann? |

Sportliche Betätigung

nie unregelmäßig regelmäßig
Stunden/Woche

Bisherige Sportarten

Leistungsdaten des Belastungstest

Ergometrie Spiroergometrie

VO2 PEAK REL. IN %	VO2 PEAK ABS. IN ML/MIN KG KG	HERZFREQUENZ	WATT
100			
90			
80			
70			
60			
50			

Datum Unterschrift