



Protokoll Aktivität - Anleitung

- Für einen ausreichenden Trainingseffekt sollten Sie 3x wöchentlich mindestens 30-45min üben.
- Bevorzugen Sie Ausdauersportarten: Nordic walking, Radfahren, Schwimmen, Joggen, Bergwandern, im Winter Langlauf.
- Steigern Sie die Intensität **allmählich!**
- Messen Sie den Puls ca. 10min nach Belastung und tragen Sie den Wert ein.
- Sie können diesen Vordruck auf unserer Website www.axelheider.de (->Service -> Downloads) herunterladen.

Name, Vorname:

Datum	Uhrzeit	Aktivität	Puls	Besonderheiten



Datum	Uhrzeit	Aktivität	Puls	Besonderheiten

Dateiname:	1.2.3_(1)_Dok5_Prot_Aktivität		
Erstellt:	Dr. med. Axel Heider	am: 01.09.2008	Version: 2-1/2015
Geprüft:	Silke Messner	am: 08.09.2008	gültig ab: sofort
Freigegeben:	Dr. med. Detlef Arleth	am: 08.09.2008	