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

© Dres. med. Detlef Arleth / Axel Heider. Alle Rechte vorbehalten.

Datum	Uhrzeit	Aktivität	Puls	Besonderheiten

© Dres. med. Detlef Arleth / Axel Heider. Alle Rechte vorbehalten.