ZUM AUSFÜLLEN

Mein Trainingsplan

Eine Zeile je Übung, eine Spalte je Woche. Wer aufschreibt, steigert. Wer schätzt, bleibt stehen.

Name: _____ Ziel: _____ Start: _____

Übung	Sätze × Wdh.	Woche 1	Woche 2	Woche 3	Woche 4	Woche 5	Woche 6

Eintragen je Woche in Kurzform: Widerstand, geschaffte Wiederholungen des letzten Satzes, Ampelfarbe, zum Beispiel „5 kg · 10 · grün" oder „Band mittel · 12 · gelb". Steigern nach der Regel: Erreichen Sie in allen Sätzen die obere Wiederholungsgrenze, den Widerstand um die kleinste Stufe erhöhen und wieder unten anfangen (Patientenleitfaden, Seite 30).

2–3×
pro Woche, mit einem Tag Pause dazwischen

1–2
Sätze je Übung, nah ans Satzende

20 min
reichen für eine vollständige Einheit

Meine Ampel

Datum	Region	Schmerz beim Training (0–10)	Am nächsten Morgen

Notizen und Fragen für den nächsten Termin

ZUM AUSFÜLLEN

Mein Protokoll

Eine Zeile pro Woche reicht: Widerstand und Wiederholungen der drei wichtigsten Übungen, dazu die Ampelfarbe. Woche 1 neben Woche 12 zeigt mehr als jedes Lob.

Woche	Datum	Übung 1 Widerstand × Wdh.	Übung 2 Widerstand × Wdh.	Übung 3 Widerstand × Wdh.	Ampel	Notiz
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						

Steigern nach der Regel

Erreichen Sie in allen Sätzen die obere Wiederholungsgrenze mit der richtigen Anstrengung, beim nächsten Mal den Widerstand um die kleinste Stufe erhöhen und wieder am unteren Ende anfangen. Nach einem schlechten Tag: Dosis um ein Drittel senken, weitermachen.

Ampel

Grün 0 bis 3: leichter Schmerz, weitermachen. Gelb 4 bis 5: deutlich, aber erträglich und am nächsten Morgen wieder wie vorher, dann halten statt steigern; bei Sehnen liegt die Grenze bei 4. Rot ab 6, oder am nächsten Morgen deutlich schlechter: beim nächsten Mal ein Drittel weniger.

ZUM AUSFÜLLEN

Meine Ziele, meine Messwerte

Ein Ziel, das größer ist als Schmerzfreiheit, und Zahlen, die zeigen, ob Sie näher kommen. Dieselben Tests wie beim ersten Termin, nach sechs und nach zwölf Wochen wiederholt.

Drei Zeilen

Das möchte ich wieder können: _____

Heute schaffe ich davon: _____

Mein nächster Schritt: _____

Meine Messwerte

Test	Termin 1	Nach 6 Wochen	Nach 12 Wochen
Krafttest: Beinstrecker links / rechts, Anzeige			
Vorbeugen, Fingerspitzen bis			
Beinpresse, Anzeige			
Schmerz bei der wichtigsten Bewegung (0–10)			
Gehstrecke oder Treppen ohne Pause			
Eigener Test: _____			

So messen Sie selbst

- **Kraft:** einmal zum Messen, nicht in jedem Satz: am Gerät die Anzeige, mit der acht saubere Wiederholungen gerade noch gehen; zu Hause das Band oder der Rucksack, mit dem das gelingt.
- **Vorbeugen:** Knie gestreckt, langsam nach unten, wo die Fingerspitzen ankommen. Bei Osteoporose oder nach einem Wirbelbruch diesen Test weglassen.
- **Schmerz:** die eine Bewegung, die Sie am meisten stört, von 0 bis 10.

Woran Sie Fortschritt erkennen

Nicht am Schmerz allein. Am Widerstand, der acht saubere Wiederholungen erlaubt, an den Zentimetern beim Vorbeugen, und an dem, was Sie wieder tun, ohne darüber nachzudenken.

Dieser Plan ersetzt keine Untersuchung und keine ärztliche Beratung. Bei Warnzeichen wie zunehmender Lähmung, Taubheit, Fieber oder Nachtschmerz, der in keiner Lage besser wird, lassen Sie sich zeitnah ärztlich untersuchen.

PhysioPower Venwegen · Vennstraße 103, 52224 Stolberg · physiopowervenwegen.de · kostenlos, bitte weitergeben