

EVzept

Körperliches Training bei Depression

für: Name des Patienten



Datum: 25.11.2019

Führen Sie das **Training in einer angeleiteten Gruppe durch**. Das Gruppentraining ist einem Einzeltraining vorzuziehen, da der soziale Kontakt und die zusätzliche Motivation und Zielsetzung von außen für Sie förderlich sind.

Den größten Effekt bewirken Sie mit einer **Kombination aus Aerobic- und Krafttraining**.

- Zum **Aerobic Training verwenden** Sie am besten Laufband, Stepper, Crosstrainer oder Heimtrainer. Das Training soll bei Ihnen zu einer moderaten Anstrengung führen, die Sie erreichen, wenn Sie außer Atem geraten, sich aber trotzdem weiter unterhalten können, z.B.: beim flotten Spaziergehen, Joggen oder Radfahren.
- Ein typisches **Krafttraining** besteht aus Übungen für den Oberkörper (z.B. Bankdrücken, Rudern, Latziehen), Übungen für die Beinmuskulatur (Beinpresse, Beinstreckung), Crunches und Übungen für die Rückenstrecker. Diese Übungen führen Sie in 2-3 Durchgängen aus. In jedem Durchgang wird jede Übung **zehnmal** wiederholt. Intensives Krafttraining (80% Ihrer Maximalbelastung) ist effektiver als leichtes Krafttraining (20% Ihrer Maximalbelastung).

→ **Trainingsdauer:** Zumindest neun Wochen, drei Tage pro Woche für 30 – 40 Minuten. Je mehr Trainingseinheiten Sie durchführen, desto größer ist Ihr Erfolg.

verordnet von:

Name des Arztes/Stempel