

EVzept

Körperliches Training bei Diabetes

für: Name des Patienten



Datum: 25.11.2019

Ihre Trainingseinheiten sollten entweder aus **Aerobic- und Krafttraining** oder **nur** aus **Aerobictraining** bestehen, und wenn möglich unter professioneller Aufsicht erfolgen.

- **Aerobictraining:**
 - Benutzen Sie dazu ein Laufband, einen Stepper, einen Crosstrainer, ein Armergometer oder einen Heimtrainer.
 - Führen Sie Ihr Training mit moderater Intensität durch (wahrnehmbare Verstärkung der Atmung, jedoch erhaltene Fähigkeit in ganzen Sätzen zu sprechen).
 - Achten Sie beim Training darauf, dass Sie bequemes Schuhwerk tragen.
 - Typisches **Krafttraining:**
 - Vier Übungen mit je zwei Durchgängen zum Oberkörpertraining (z.B.: Bankdrücken, Rudern, Schulterdrücken, Latziehen).
 - Drei Übungen mit je drei Durchgängen zum Beintraining (z.B.: Beinpresse, Beinstrecker).
 - Je zwei Durchgängen mit Crunches und Rückenstreckertraining.
 - Ein Durchgang besteht dabei aus 10 – 12 Wiederholungen.
 - Sobald Sie 12 Wiederholungen, in jedem Durchgang, zu jeder Übung, an zwei aufeinanderfolgenden Trainingseinheiten absolviert haben, wird das Trainingsgewicht erhöht.
- **Trainingsdauer:** 150 Minuten pro Woche, die Sie in zumindest drei Einheiten aufteilen oder tägliches Training von 20 Minuten.
-

verordnet von:

Name des Arztes/Stempel