

# Caspar Heinrich Klinik Bad Driburg

Schwerpunktklinik für Anschlußrehabilitation  
Innere Medizin und Orthopädie  
Fachklinik für Physikalische und Rehabilitative Medizin

Ihr Zeichen:

Unser Zeichen:

Name: Wahden

Abteilung: Therapieleitung

E-Mail: therapieleitung@caspar-

heinrich-klinik.de

## Effektives Ausdauertraining mit dem Ergometer

**Pulslimit: 180 minus Lebensalter ( Herzpatienten )**

**Bei Beta-Blocker noch mal minus 15 %**

**Beispiel: Patient 50 Jahre: 180 – LA = 130 minus 15%**

**bei Betablocker, Limit: 110 Puls**

**1. Trittfrequenz: 60 – 70 rpm!**

**Pulslimit und Trittfrequenz bedingen sich untereinander !**

**2. Wattleistung: Diese wird bei regelmäßigem Training im Mittel kontinuierlich steigen und gilt als Erfolgsmesser!**

**3. Dauer: Grundsätzlich mind. 20 Min., besser 30 – 40 Min., 2-3 mal pro Woche. Dazwischen immer 1 Tag Regeneration!**

**Dieses Trainingsprogramm kann auch als Fettreduktionstraining durchgeführt werden!  
160 – Lebensalter. Effekt stellt sich ab 20 Min. Training**

# Caspar Heinrich Klinik Bad Driburg

Schwerpunktklinik für Anschlußrehabilitation  
Innere Medizin und Orthopädie  
Fachklinik für Physikalische und Rehabilitative Medizin

Seite 2

**2-3x/Woche ein. Besser : 40 – 45 Min. 2-3x/Woche  
trainieren!**

**4. Der Weg ist das Ziel. Bleibe am Ball und der Erfolg  
wird sich einstellen!!!**

**5. Ich wünsche Spaß und Erfolg!**

**(S. Wahden)**