

Mit Hilfe des Gehtrainings sollen Sie wieder lernen in Eigenverantwortung ihre Ausdauer zu verbessern, um längere Distanzen zurücklegen zu können. Um sich in einem gesunden Maß zu fordern, aber nicht zu überfordern, sollten Sie folgende Trainingsgrundsätze beachten:

- 1) Führen Sie das Gehtraining 3 – 5x wöchentlich durch, nach Möglichkeit auch täglich
- 2) Starten Sie je nach Trainingszustand mit 10 bis 30 Minuten Gehtraining. Ziel ist es 5x pro Woche mindestens 30 Minuten in Bewegung zu verbringen. Je nach Trainingszustand können Sie zu Beginn mit 3x 10 Minuten, 2x 15 Minuten oder 1x 30 Minuten pro Trainingstag starten
- 3) Steuern Sie die Belastungsintensität (Gehtempo) über ihren individuellen Trainingspuls und / oder ihr persönliches Belastungsempfinden. Sie sollten zu jeder Zeit „Laufen ohne zu schnaufen“, d.h. Sie sollten sich während der Belastung noch flüssig unterhalten können.
 - a. Steuerung über die Pulsfrequenz → Sprechen Sie mit ihrem Arzt über ihren individuellen Trainingspuls
 - b. Steuerung über das Anstrengungsempfinden (**Borg-Skala**)
- 4) Erhöhen Sie erst die Häufigkeit pro Woche, dann den zeitlichen Umfang, dann die Intensität
- 5) Jeder Schritt zählt: Finden Sie einen guten Mix aus Alltagsbewegung und gezielter sportlicher Einheit



Tipp:

Parken Sie das Auto eine Straße weiter weg oder hinten auf dem Parkplatz, steigen Sie eine Station eher aus dem Bus / Zug / S- oder U-Bahn aus, nutzen Sie die Treppe statt dem Aufzug etc.

So könnte Ihr Training aussehen:

	Woche 1 / 2	Woche 3 / 4	Woche 5 / 6	Woche 7 / 8
Häufigkeit	3 – 7 mal pro Woche	5 – 7 mal pro Woche	5 – 7 mal pro Woche	5 – 7 mal pro Woche
Umfang	10 – 30 min	15 – 45 min	20 – 60 min	30 – 60 min und mehr
Intensität	Borg-Skala 9 – 11 oder Trainingspuls	Borg-Skala 9 – 15 oder Trainingspuls	Borg-Skala 12 – 15 oder Trainingspuls	Borg-Skala 12 – 15 oder Trainingspuls

Besonderheit: Training bei pAVK: Halten Sie kurz an bevor der Schmerz auftritt oder führen Sie das Training bis zum Schmerz durch und legen dann eine kurze Pause ein bevor sie weitergehen. Bei starken Schmerzen keinesfalls weitergehen!

Gehtrainingsprotokoll

1. Woche	Gehminuten	Trainingspuls	Borg-Skala
Montag			
Dienstag			
Mittwoch			
Donnerstag			
Freitag			
Samstag			
Sonntag			

2. Woche	Gehminuten	Trainingspuls	Borg-Skala
Montag			
Dienstag			
Mittwoch			
Donnerstag			
Freitag			
Samstag			
Sonntag			

3. Woche	Gehminuten	Trainingspuls	Borg-Skala
Montag			
Dienstag			
Mittwoch			
Donnerstag			
Freitag			
Samstag			
Sonntag			