

PHASE 4:

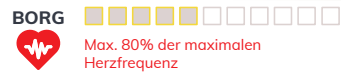
TRAINING MIT PEAKS



Aerobes Ausdauertraining ergänzen mit komplexeren Bewegungsabläufen wie Koordinations- und Gleichgewichtsübungen (kurze Belastungs-Peaks); funktionelles oder gerätegestütztes Krafttraining

Dauer: max. 45 Min. totale Trainingszeit (Ausdauer und Krafttraining) pro Tag

Detaillierte Informationen und Anleitungen finden Sie im Ratgeber «Zurück zum Sport».



Bei Rückschlägen: zurück zu **PHASE 3**

ÜBERTRITT IN NÄCHSTE PHASE

- Mind. 7 aufeinanderfolgende Tage ohne Rückschläge
- Mind. 7 aufeinanderfolgende Tage ohne zusätzliche Symptome
- Täglich 30 Min. Ausdauertraining inkl. kurzer Belastungs-Peaks plus 3-mal pro Woche 15 Min. Krafttraining
- Besprechen Sie den Übertritt in Phase 5 mit Ihrem Arzt/ Ihrer Ärztin

PHASE 5:

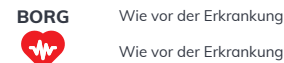
ZURÜCK ZUM SPORT



Rückkehr zum Grundaktivitätsniveau vor der Erkrankung

Wettkampftauglichkeit mit Ihrem Arzt/ Ihrer Ärztin besprechen

Detaillierte Informationen und Anleitungen finden Sie im Ratgeber «Zurück zum Sport».



Bei Rückschlägen: zurück zu **PHASE 4**

«Zurück zum Sport»



PHASE 3:

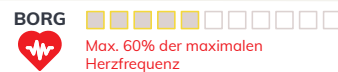
TRAINING DER BELASTUNGSTOLERANZ



Moderates aerobes Ausdauertraining und funktionelles / gerätegestütztes Krafttraining

Dauer: total max. 45 Min. Trainingszeit pro Tag (Ausdauer und Krafttraining)

Detaillierte Informationen und Anleitungen finden Sie im Ratgeber «Zurück zum Sport».



Bei Rückschlägen: zurück zu **PHASE 2**

ÜBERTRITT IN NÄCHSTE PHASE

- Mind. 7 aufeinanderfolgende Tage ohne Rückschläge
- Mind. 7 aufeinanderfolgende Tage ohne zusätzliche Symptome
- Täglich 30 Min. Ausdauertraining plus 3-mal pro Woche 15 Min. vorbereitendes Krafttraining ohne Muskelkater am Folgetag

ÜBERTRITT IN NÄCHSTE PHASE

- Mind. 7 aufeinanderfolgende Tage ohne Rückschläge
- Mind. 7 aufeinanderfolgende Tage ohne zusätzliche Symptome
- 30 Min. gehen auf flachem Terrain ohne Pause möglich (bei mittlerem Gehtempo max. Borg-Wert 3)

PHASE 1:

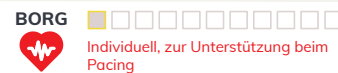
PACING (SYMPTOMKONTROLLE)



Alltag bewältigen und täglich 3 Portionen Reserve-Energie budgetieren:

1. für Unvorhergesehenes
2. für das Kommunizieren Ihrer Situation
3. für Ihre Genesung (z. B. Meditation, Atemübung, kurzer Spaziergang)

Detaillierte Informationen und Anleitungen finden Sie im Ratgeber «Zurück zum Sport».



Bei Rückschlägen: Neustart nach 7 oder mehr Tagen

ÜBERTRITT IN NÄCHSTE PHASE

- Mind. 7 aufeinanderfolgende Tage ohne Rückschläge
- Mind. 7 aufeinanderfolgende Tage ohne zusätzliche Symptome
- Konversation ohne Anstrengungsgefühl möglich (Borg-Wert: 0)
- 500 m gehen auf flachem Terrain ohne Pause möglich (bei mittlerem Gehtempo max. Borg-Wert 3)

PHASE 2:

ALLTAGSTRAINING



Täglich: leichte Atemübungen; sanfte Bewegungsübungen (Yoga, Tai-Chi, Qi Gong); Spaziergänge; gut eingeteilte Arbeiten im Haushalt

Dauer: schrittweise von 10 Min. auf max. 30 Min. ausdehnen

Detaillierte Informationen und Anleitungen finden Sie im Ratgeber «Zurück zum Sport».

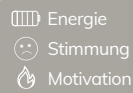


Bei Rückschlägen: zurück zu **PHASE 1**

ALTEA-5-Phasenplan

Modifizierte Borg Skala zur Bewertung des subjektiven Anstrengungsempfindens

| | |
|----|------------------------------|
| 0 | Ruhe |
| 1 | Sehr leicht |
| 2 | Leicht |
| 3 | Mäßig |
| 4 | Etwas anstrengend |
| 5 | Anstrengend |
| 6 | |
| 7 | Sehr anstrengend |
| 8 | |
| 9 | Sehr, sehr anstrengend |
| 10 | Wie mein härtester Wettkampf |



Falls Sie während des bisherigen Krankheitsverlaufes Sauerstoff benötigt haben oder aktuell benötigen und/oder wenn Probleme mit dem Herzmuskel oder dem Kreislauf inkl. Thrombosen aufgetreten sind, sprechen Sie die Wiederaufnahme des regelmäßigen Trainings zwingend mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin ab.

