

Schreiben Sie auf, was Sie jeden Tag körperlich geleistet haben.

Damit Sie sich täglich motivieren, platzieren Sie den Bogen gut sichtbar z.B. am Kühlschrank.

Viel Erfolg wünscht Ihnen Ihre AG Lungensport

### Tipps für´s Aktiv sein:

- Körperliche Aktivitäten sind alle Tätigkeiten, bei denen Sie sich bewegen, wie Spaziergehen, Wandern, Fahrradfahren, Schwimmen, aber auch Gartenarbeit, Fensterputzen, zu Fuß einkaufen gehen, mit dem Enkel spielen, den Hund ausführen, und vieles mehr.
- Notieren Sie sich Ihre körperlichen Aktivitäten - auch die im Alltag bzw. in Ihrem Haushalt mit der zeitlichen Dauer.
- Versuchen Sie, jeden Tag **mindestens** 30 Minuten körperlich aktiv zu sein (über den Tag verteilt, bei mittelschwerer Anstrengung)
- Wenn Sie einen Schrittzähler nutzen, können Sie auch Ihre täglichen Schritte dokumentieren
- Denken Sie immer daran: Jeder Schritt, den Sie absolvieren und alles was Sie tun, ist für Ihre Gesundheit, Ihre Lebensqualität, Ihre Teilhabe am Alltag und dient der Bewältigung Ihrer alltäglichen Belastung.

**Passen Sie bei allen körperlichen belastenden Aktivitäten das Bewegungstempo an und wenden Sie die wichtigste Selbsthilfetechnik, die Lippenbremse an.**

### So können Sie dokumentieren, was Sie körperlich geleistet haben

#### Beispiel:



	Anzahl Minuten	Art der Aktivität	Monat: <input type="text"/>	Borg-skala	Schritte
Tag 1	30	Gehen mit 2 Pausen		4	
Tag 2	20	mit Enkel auf Spielplatz		5	
Tag 3	20	im Garten Blumen gepflegt		4	
Tag 4	90	Lungensportgruppe		5	
Tag 5	20	Hometrainer		3	
Tag 6	10	Staubsaugen		3	
Tag 7	30	zu Fuß einkaufen		4	
Tag 8	40	20 Min. Senioren-Gymnastik / 20 Min. Bad putzen		5/4	

#### Borg-Skala

- Bewerten Sie die absolvierte Belastung mittels der Borg-Skala.
- Versuchen Sie bei der körperlichen Aktivität den gelben Bereich zu erreichen und zu halten. Sollten Sie an die Grenze vom gelben zum roten Bereich kommen, reduzieren Sie Ihr Bewegungstempo bzw. Ihre Belastung und teilen sich in der nächsten Zeit diese Belastung von Anfang an anders ein. Brechen Sie die Belastung ab, wenn Sie den roten Bereich erreichen.

Skala	Ampelschema	Wie empfinden Sie die körperliche Belastung?	Wie fühlen Sie sich?	Wie empfinden Sie Ihre Atmung?
10	<b>Rot</b> = Stop! Die Belastung kann nur noch wenige Sekunden durchgehalten werden. Belastung abbrechen, Lippenbremse und atemerleichternde Positionen einsetzen.	maximal	Die Anstrengung ist zu groß, Sie müssen die Belastung abbrechen.	Atemnot zwingt Sie zum baldigen oder sofortigen Abbruch der Belastung.
9		sehr, sehr schwer	Sie empfinden evtl. Schmerzen und/oder Unwohlsein.	
8		sehr schwer	Sie fühlen sich körperlich überlastet.	
7				
6	<b>Gelb</b> = optimaler Trainingsbereich, aber Vorsicht, dass es nicht rot wird. Durch die richtige Einteilung des Tempos kann ein Umschalten der Ampel vermieden werden.	schwer	Sie sind froh, wenn Sie es geschafft haben.	Die Atmung ist deutlich spürbar, aber noch kontrollierbar.
5		ziemlich deutlich	Die Tätigkeit ermüdet Sie zunehmend.	
4			Die Tätigkeit strengt Sie deutlich körperlich an.	
3	<b>Grün</b> = ungebremste, grenzenlose Fahrt - da zu wenig Belastung / Verkehr.	mäßig	Sie haben denn Eindruck, noch einiges länger trainieren zu können.	Die Atmung ist noch nicht oder nur leicht wahrnehmbar.
2	Die Belastung kann noch stundenlang durchgehalten werden.	leicht	Sie fühlen sich unterfordert.	
1		sehr leicht		
0		keine Anstrengung		



Hier können Sie dokumentieren, was Sie heute körperlich geleistet haben.

	Anzahl Minuten	Art der Aktivität	Monat: <input type="text"/>	Borgskala	Schritte
Tag 1					
Tag 2					
Tag 3					
Tag 4					
Tag 5					
Tag 6					
Tag 7					
Tag 8					
Tag 9					
Tag 10					
Tag 11					
Tag 12					
Tag 13					
Tag 14					
Tag 15					
Tag 16					
Tag 17					
Tag 18					
Tag 19					
Tag 20					
Tag 21					
Tag 22					
Tag 23					
Tag 24					
Tag 25					
Tag 26					
Tag 27					
Tag 28					
Tag 29					
Tag 30					
Tag 31					

