

Ihr "Geh"-Programm - ein Beispiel

Jede **Trainingseinheit besteht aus drei Phasen**: ▶ Erwärmungs-, Belastungs- und Abkühlphase
Wiederholen Sie die jeweilige Trainingseinheit dreimal wöchentlich

Achten Sie auf eine angemessene **Pulsfrequenz**, damit Sie einen Trainingseffekt erzielen, sich aber nicht überbelasten.
 Siehe hierzu auch ▶ Intensität des Bewegungstrainings und ▶ Überbelastung.

- Ihre Pulsfrequenz prüfen Sie, indem Sie Ihren Puls direkt nach der Belastung ertasten. Dazu legen Sie Zeige- und Mittelfinger auf die Innenseite Ihres Handgelenks unterhalb des Daumens (oder rechts/links neben den Adamsapfel). Zählen Sie Ihre Pulsschläge 10 Sekunden lang und multiplizieren Sie diese mit sechs.
- Wenn die so ermittelte Pulsfrequenz innerhalb des ▶ empfohlenen Grenzbereichs liegt, ist Ihre Belastung ausreichend. Liegt sie darunter sollten Sie ein wenig schneller gehen, liegt sie darüber, sollten Sie ein wenig ruhiger gehen.
- Sobald sich Ihre Pulsfrequenz innerhalb des Zielbereichs befindet, sollten Sie Ihren Puls während der ersten 12 Wochen Ihres Bewegungstrainings mindestens einmal in der Woche prüfen.

Behalten Sie dabei Ihr Ziel im Auge: Gesundheit und Freude an der Bewegung.

Wochen - Zeit insgesamt	Erwärmungsphase	Belastungsphase	Abkühlphase
	langsames Gehen	flottes Gehen	langsames Gehen
1. Woche - 15 Minuten	5 Minuten	5 Minuten	5 Minuten
2. Woche - 17 Minuten	5 Minuten	7 Minuten	5 Minuten
3. Woche - 19 Minuten	5 Minuten	9 Minuten	5 Minuten
4. Woche - 21 Minuten	5 Minuten	11 Minuten	5 Minuten
5. Woche - 23 Minuten	5 Minuten	13 Minuten	5 Minuten
6. Woche - 25 Minuten	5 Minuten	15 Minuten	5 Minuten
7. Woche - 28 Minuten	5 Minuten	18 Minuten	5 Minuten
8. Woche - 30 Minuten	5 Minuten	20 Minuten	5 Minuten
9. Woche - 33 Minuten	5 Minuten	23 Minuten	5 Minuten
10. Woche - 36 Minuten	5 Minuten	26 Minuten	5 Minuten
11. Woche - 38 Minuten	5 Minuten	28 Minuten	5 Minuten
12. Woche - 40 Minuten	5 Minuten	30 Minuten	5 Minuten
usw.			
12. Woche - 60 Minuten	5 Minuten	50 Minuten	5 Minuten

(modifiziert nach: ▶ National Institute of Health/National Heart, Lung, and Blood Institute; Exercise and Your Heart - a Guide to Physical Activity)