WKK Westküstenkliniken

adipositas@wkk-hei.de

© 2023-01

Bewegungsprotokoll

Name ***Geb.-Datum***

Datum	Art der körperlichen Aktivität (z. B. Walking / Nordic Walking, Radfahren, Schwimmen, Kraftübungen, Fitnessstudio)	Dauer (min)	Pulswerte *			Bemerkungen (z. B. "fühlte sich gut an", "sehr/etwas anstrengend" oder Grund für Abbruch / Ausfall)
			kurz vor	während	1min nach	
			A k t i v i t ä t			

* Ihren Puls können Sie per Pulsuhr oder sehr gut auch per Hand ("normale" Uhr nötig) messen:
Drücken Sie Zeige- und Mittelfingerspitzen **flach** entweder an den Hals (Halsschlagader leicht seitlich spürbar)
oder an die Innenseite des Handgelenks (Pulsader auf Daumenseite spürbar).
Zählen Sie über 10sek (Uhr!) die Pulsschläge und rechnen diesen Wert auf 1min hoch (x6).

Datum	Art der körperlichen Aktivität	Dauer (min)	Pulswerte			Bemerkungen
			kurz vor	während	1min nach	
			A k t i v i t ä t			