

## Ergometrie-Protokoll

**Vor Aufnahme** der Herzsports – **Wiederholung** in 1-jährlichen Abständen

Name: \_\_\_\_\_ Vorname: \_\_\_\_\_ Geb.-Datum: \_\_\_\_\_  
 PLZ/ \_\_\_\_\_ Straße: \_\_\_\_\_ Telefon: \_\_\_\_\_  
 Wohnort: \_\_\_\_\_  
 Hausarzt: \_\_\_\_\_ Krankenkasse: \_\_\_\_\_

Diagnose(n): \_\_\_\_\_

**Fahrrad Ergometrie:** Untersuchung am: \_\_\_\_\_ Gewicht (kg): \_\_\_\_\_ → **WICHTIG!**

	Pulsfrequenz	Blutdruck
<b>Vor</b> Belastung (Ruhe)		
Nach 2 Min./25 Watt		
Nach 2 Min./50 Watt		
Nach 2 Min./75 Watt		
Nach 2 Min./100 Watt		
Nach 2 Min./125 Watt		
Nach 2 Min./150 Watt		
Nach 2 Min./175 Watt		

Belastungs-Abbruch wegen:  Erreichens/Überschreitung der Pulsgrenze (180 minus Lebensalter)  
 Oder wegen:  \_\_\_\_\_

Für den Patienten **empfehle** ich die Teilnahme am Herzsport:  JA  NEIN

Verordnete **Medikamente:** \_\_\_\_\_

Sonstiges: \_\_\_\_\_

Datum:		Stempel/Unterschrift Hausarzt/Internist/Kardiologe:	
--------	--	--	--

Berechnung der Trainingsherzfrequenz (THF):

Puls (max.) **minus** Puls vor Belastung \_\_\_\_\_/Min. x 0,6 = \_\_\_\_\_/Min. **plus** Puls (Ruhe) \_\_\_\_\_/Min. (=THF)

Berechnung der Belastbarkeit:

**Watt-Zahl**, bei der THF erreicht wurde: \_\_\_\_\_ Watt, dividiert durch Körpergewicht (kg): \_\_\_\_\_ Watt/kgKG

Zugeteilt der:  **Übungsgruppe** (bis 1,0 Watt/kgKG)  **Trainingsgruppe** (= > 1,0 Watt/kg/KG)

Datum:		Name Herzgruppenarzt:	Unterschrift:
--------	--	--------------------------	---------------