

## Beispiel für den Therapieaufbau in Insuffizienzgruppen ( IG )

Phase	Inhalt / Mittel	Methode	Intensität	Umfang ( 60' )	Häufigkeit mit Anleitung	Dauer
Vorbereitungsphase ( wenn möglich stationär )	Ergometertraining u./od. Gehtraining	aerobes dynamisches Dauertraining u./od. aerobes Intervalltraining	40 – 50% VO <sub>2</sub> -peak 30-60 sek. Belastung bei doppelter Pause	langsam steigern von 5 – 10'	2x/3x/Woche	3-4 Wochen
Aufbauphase	Ergometertraining u./od. Gehtraining  lokales Muskelkrafttraining	aerobes dynamisches Dauertraining u./od. aerobes Intervalltraining  Zirkel-/ Stationstraining	in Abhängigkeit von Belastungstoleranz u. klinischen Status 50 – 70 % VO <sub>2</sub> -peak  RPE (Borg) 12-14 20:40 oder 8 – 12 Wdh.	weiter steigern von 10 -25'	2x/3x / Woche	4-6 Wochen
Stabilisationsphase	Ergometertraining u./od. Gehtraining  lokales Muskelkrafttraining  alltagsrelevantes Kraft- Ausdauertraining	aerobes dynamisches Dauertraining u./od. aerobes Intervalltraining  Zirkel-/Stationstraining  Zirkeltraining	60-80 % VO <sub>2</sub> -peak  RPE 12-14 20:40 sek. oder 8 – 12 Wdh.  40-60 % der Maximalkraft bzw. mühelos 10 – 15 Wdh. RPE 12-13 60:120 sek.	Stabilisierung bei  25 – 45'	2x/3x / Woche	Bis Ende der Verordnung

Die Gesamtdauer jeder Trainingseinheit beträgt mindestens 60' ( Rahmenvereinbarung ). In der Erwärmung und im Schlussteil werden vorwiegend gymnastische Übungen zur Schulung von Beweglichkeit, Dehnung und Koordination sowie Entspannungstechniken eingesetzt. Während in der Vorbereitungsphase noch viel Zeit für die Verlaufsdocumentation notwendig sein wird, gilt es dann in den folgenden Phasen genügend Raum zum Erarbeiten, Üben und Kontrollieren von Heim/Haus-Übungsprogrammen einzuplanen. Zu beachten ist der trainingsmethodische Grundsatz, wonach zunächst die Umfänge und Häufigkeiten gesteigert und stabilisiert werden und erst danach die Intensitäten gut dosiert angehoben werden können.