Die Belastungs-Ampel

Zum Aufhängen neben Ihrem Übungsplatz

Das Alltags-Comeback
Stefan Halfen · concept2move



Der Sprechtest: Wenn Sie während der Übung noch in ganzen Sätzen sprechen können, sind Sie im richtigen Bereich.

Hören Sie sofort auf bei:

- Schmerzen oder Druck in Brust, Arm oder Kiefer
- Schwindel, Benommenheit oder Sehstörungen
- starker Atemnot, die nach kurzer Pause nicht besser wird
- Herzrasen oder unregelmäßigem Herzschlag
- stechendem Schmerz in einem Gelenk

Bei Brustschmerzen oder anhaltenden Beschwerden: Notruf 112.