

# ATEM-TAGEBUCH

Vorname: Reinhard

Name: Muth

Datum	KP sec.	AF* /min.	Puls /min.	Atemzyklus -Dauer** sec.	Übungsdauer min.	KP danach sec.	AF* danach/min.	Puls danach /min.	Anmerkungen
18.7. 11:45			62	5-6 sec	15 min	10 sec	12 <del>24</del> /min	62	Puls 62-72
18.7. 20:15	14	14 28	75	4,3	75 min	20 sec	12	70	74-69
19.7. 14:15	20	14	68	4,3	15 min	20 sec	10	67	
19.7. 20:30	17	12	78	5	15 min	22	12	77	
20.7. 9:30	12	14	82	4,3	15	13	12	83	Einstellung Atemtrainer
20.7. 12:00	16	14	78	4,3	15	22	12	69-71	
20.7. 19:45	16	14	83	4,3	20	14	10	74	

\*AF= Atemfrequenz

\*\*Atemzyklus-Dauer= Gesamtzeit von Ein- und Ausatmung

# ATEM-TAGEBUCH

Vorname: Reinhard

Name: Muth

Datum	KP sec.	AF* /min.	Puls /min.	Atemzyklus -Dauer** sec.	Übungsdauer min.	KP danach sec.	AF* danach/min.	Puls danach /min.	Anmerkungen
21.7. 9:05	15	<del>15</del> 11	80	5,45	15	14	12	78	Leider gleich nach dem Freistück
21.7. 21:15	16	15	74	4,0	15	20	12	68	
22.7. 20:30	14	11	83	5,45	15	19	10	70	68-73
23.7. 11:35	20	12	80	5,0	15	23	10	77	74-84
23.7. 21:00	17	14	85	4,3	15	18	12	84	Start nach Entspannungs- bae
24.7. 12:05	27	12	77	5,0	15	30	9	77	58 weitere der Übung
24.7. 19:55	20	12	77	5,0	15	28	11	73	

\*AF= Atemfrequenz

\*\*Atemzyklus-Dauer= Gesamtzeit von Ein- und Ausatmung