

Name: \_\_\_\_\_

Datum	MCP (sek.)	Uhrzeit	Puls am Start	CP am Start (sek.)	Atemübung	Übungs- dauer (min.)	Puls am Ende	CP am Ende (sek.)	Sport (min.)	Symptome, Medikation und normale Bewegung

CP = Control Pause; MCP = Morgen CP; Sport= Stunden in denen man sich bewegt. Am besten in leichte und intensive Bewegung aufteilen  
Puls am Ende = wird nach ca. 1-3 min. nach dem Beenden der Atemübung gemessen (also nach einer 1-3-minütigen Pause ohne Atemreduktion, auch der CP am Ende wird erst nach dieser Pause genommen)