

# Schmerzmonitoring – Handout

Ziel: Deine Schmerzreaktion nach Belastung messbar machen und damit dein Training sicher steuern.

## So nutzt du die Vorlage:

- Führe nach deiner Einheit (oder dem Provokationstest) den Schmerzprovokationstest durch (z. B. 2–3 Wiederholungen einbeinige Kniebeuge)
- Bewerte den Schmerz auf einer Skala von 0 bis 10 und trage ihn in die Tabelle ein.
- Wichtig: Prüfe zusätzlich deine Reaktion am Folgetag ( $\approx$  24 Stunden) und passe die Belastung entsprechend an.

## Steuerungsregeln (Orientierung):

- 0–3/10: Belastung war angemessen  $\rightarrow$  du kannst beibehalten oder vorsichtig steigern.
- 4–6/10: Belastung wiederholen oder leicht reduzieren (keine weitere Steigerung).
- $\geq$ 7/10: Pause/Reset und mit geringerer Belastung neu starten.

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Woche 1							
Woche 2							
Woche 3							
Woche 4							
Woche 5							
Woche 6							

Tipp: Trage bei Bedarf zusätzlich ein, was du verändert hast (z. B. Gewicht/Tempo/Übung). Pro Einheit idealerweise nur eine Variable ändern.