



TRAININGSEMPFEHLUNG

SCHRITT FÜR SCHRITT GESUND, SPORTLICH UND FIT!

Moderates Ausdauertraining



- mindestens 2-3 mal pro Woche, je 30-60 Minuten
- Intensität: 50-80% der maximalen Herzfrequenz
- Faustformeln für den Trainingspuls:
 - ca. 170 bis 180 minus Lebensalter
 - bei Betablockern 10-20% weniger
 - beim Schwimmen 160 minus Lebensalter
- geeignete Sportarten sind z.B. Wandern, Nordic Walking, Radfahren, Schwimmen, Laufen und Skilanglauf

Ergänzend: Krafttraining



- Einschluss verschiedener Muskelgruppen
- 40-60% der Maximalkraft
- 3-5 Serien mit je 20-30 Wiederholungen
- auf korrekte Technik und Vermeidung von Pressatmung achten



Und natürlich gilt:
viel trinken!

Unsere Gesundheitsport-Tipps

- Halten Sie durch! Nach 6-8 Wochen stellt sich die Gewohnheit ein und die Bewegung ist aus Ihrem Alltag nicht mehr wegzudenken.
- Achten Sie darauf, dass Sie sich weder über- noch unterfordern! Nur was Spaß macht, motiviert dauerhaft.
- Gönnen Sie sich auch Momente der bewussten Entspannung – das belohnt und macht stark!

Ihr Gesundheitsport-Händler:



WIR SIND SPORT 2000
GESUND
SPORT
BERATER

BLUTHOCHDRUCK VORBEUGEN UND BEHANDELN DURCH SPORT

FÜHL DICH SPORTGESUND



Was ist Bluthochdruck?

Bluthochdruck (arterielle Hypertonie) ist eine krankhafte Erhöhung des Gefäßinnendrucks der Arterien. Dieser kann ausgelöst werden durch zu enge Adern oder durch eine erhöhte Pumpleistung des Herzens.

Von Bluthochdruck spricht man wenn:

- der systolische Wert über 139 mmHg liegt und
- der diastolische Wert über 89 mmHg liegt.



SPORT
2000

