



VitalWanderWelt - Wanderweg Klunsberg- Gesundheit im Blick

Infopunkt

Gesundheit im Blick

MIT GENÜGENDE GETRÄNKEN LÄUFT ES BESSER

Suchen Sie sich einen Sitzplatz, an dem Sie die Ruhe in der Natur genießen können. Während des Wanderns ist es wichtig, dass Sie Ihren Flüssigkeitshaushalt und Ihren Puls im Auge behalten. Nutzen Sie hier die Gelegenheit, sich darum zu kümmern.

Der Körper benötigt normalerweise 1,5 bis 2 Liter Flüssigkeit über den Tag verteilt. Bei körperlicher Anstrengung oder Hitze steigt der Flüssigkeitsbedarf. Der Wanderer sollte immer ausreichend Getränke im Rucksack haben, vorzugsweise Mineralwasser, Leitungswasser, Gemüsesäfte, Saftschorle (Mischverhältnis: 2 bis 3 Teile Wasser auf 1 Teil Saft) oder ungesüßte Tees.

DER PULS HILFT, DAS RICHTIGE TEMPO ZU FINDEN

Wandern ist sanfter Sport für jeden und darf ruhig anstrengen, aber nicht überanstrengen. Ihr Puls hilft Ihnen, das richtige Tempo zu finden. Legen Sie die Fingerkuppen des Zeige-, Mittel- und Ringfingers der rechten Hand mit leichtem Druck an die Innenseite des linken Handgelenks in Verlängerung des Daumens. Alternativ können Sie den Puls auch an der Halsschlagader ermitteln. Zählen Sie jetzt 15 Sekunden lang die Pulsschläge und multiplizieren Sie das Ergebnis mit 4, um die Herzfrequenz pro Minute zu ermitteln. Beim Wandern sollte die Pulsfrequenz nicht höher sein als 180 minus Lebensalter.

www.vitalwanderwelt.de

Impressum
© 2022 VitalWanderWelt Marketing GmbH, Lehmstraße 5, 33099 Nieheim

VitalWanderWelt Wanderweg Klunsberg - Gesundheit im Blick - © Projektbüro VitalWanderWelt / Teutoburger Wald Tourismus / OstWestfalenLippe GmbH



Gesundheit im Blick

Suchen Sie sich einen Sitzplatz, an dem Sie die Ruhe in der Natur genießen können. Während des Wanderns ist es wichtig, dass Sie Ihren Flüssigkeitshaushalt und Ihren Puls im Auge behalten.



Adresse:

5
33039 Nieheim

☎ 0521 9673325

📠 0521 9673319

🏠 www.vitalwanderwelt.de/

✉ info@vitalwanderwelt.de

Autor:

Beatrice Brinkmeyer

Organisation:

Teutoburger Wald Tourismus
<http://www.teutoburgerwald.de/>



QR-Code scannen und diese Seite offline
speichern, mit Freunden teilen und mehr.

<https://s.et4.de/6TxCd>

Quelle: destination.one

ID: p_100039799

Zuletzt geändert am 02.01.2024, 12:20