



Erlebnispunkt Wandertempo

Infopunkt

Das passende Tempo fürs Herz

DIE ANSTRENGUNG RICHTIG EINSCHÄTZEN

MESSEN SIE DIE HERZFREQUENZ: 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. IMMER NUR AN EINER SEITE MESSEN. DIE PULSSCHLÄGE ZEHN SEKUNDEN ZÄHLEN UND DAS ERGEBNIS MAL SECHS NEHMEN ERGIBT DIE HERZFREQUENZ PRO MINUTE. BEIM WANDERN SOLLTE DIE PULSFREQUENZ NICHT HÖHER SEIN ALS 180 MINUS LEBENSALTER. AM BESTEN, SIE LASSEN DEN ARZT IHRE OPTIMALE TRAININGSHERZFREQUENZ FESTLEGEN.

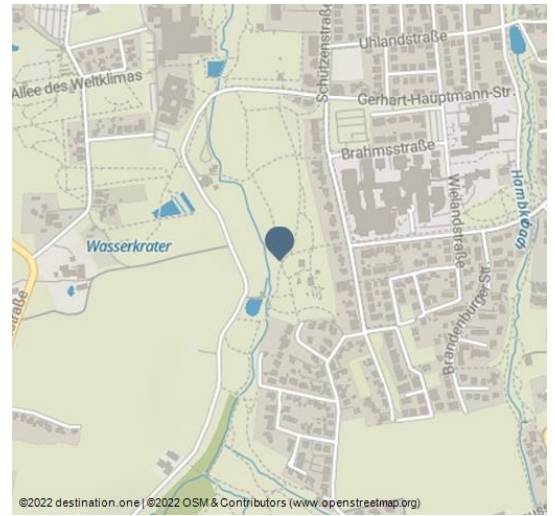
ALTERNATIV KÖNNEN SIE IHRE KÖRPERLICHE BELASTUNG AUCH MIT DER BORG-SKALA SELBST EINSCHÄTZEN (SIEHE ABBILDUNG). DER OPTIMALE TRAININGSBEREICH FÜR WANDERER LIEGT BEI 11 (LOCKER) BIS 13 (WENIGER ANSTRENGEND). IDEE DER SKALA IST, DASS DIE WERTE, MULTIPLIZIERT MIT 10, IN ETWA DER HERZFREQUENZ ENTSPRECHEN.

18	Überquellende Anstrengung
17	Sehr stark
16	Stark
15	Mäßig bis stark
14	Mäßig
13	Mäßig bis leicht
12	Leicht
11	Sehr leicht
10	Sehr wenig Anstrengung
9	Sehr wenig Anstrengung
8	Sehr wenig Anstrengung
7	Sehr wenig Anstrengung
6	Sehr wenig Anstrengung
5	Sehr wenig Anstrengung
4	Sehr wenig Anstrengung
3	Sehr wenig Anstrengung
2	Sehr wenig Anstrengung
1	Sehr wenig Anstrengung

WANDERN IST SANFTER GESUNDHEITSSPORT FÜR JEDEN

Jeder Schritt fördert die Gesundheit. Mäßig, aber regelmäßig betriebener Ausdauersport ist optimal, um körperliche Fitness zu erlangen. Das Wandern gehört zu den besonders schonenden und herzfrendlichen Sportarten. Wichtig ist, lieber regelmäßig bei mittlerem Tempo zu wandern, als unregelmäßig mit zu hoher Belastung. Wer über einen längeren Zeitraum dreimal in der Woche eine Stunde wandert, kann seine sportliche Leistungsfähigkeit bereits spürbar verbessern.

www.vitalwanderwelt.de
Bilderquelle: Shutterstock.com, iStockphoto.com, iStockphoto.com



VitalWanderWelt Wanderweg Rund um das Dichterviertel - Das passende Tempo fürs Herz -
© Projektbüro VitalWanderWelt / Teutoburger Wald Tourismus / OstWestfalenLippe GmbH

Das passende Tempo fürs Herz

Messen Sie die Herzfrequenz: 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.



Adresse:

32545 Bad Oeynhausen

☎ 0521 9673325

📠 0521 9673319

🏠 www.vitalwanderwelt.de/

✉ info@vitalwanderwelt.de

Autor:

Staatsbad Bad Oeynhausen GmbH

tourist-information@badoeynhausen.de

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/sygDd>

Quelle: destination.one

ID: p_100039953

Zuletzt geändert am 14.08.2023, 09:36