



Erlebnispunkt Trainingspuls

Infopunkt



Dem Herzen folgen

RICHTIGE DOSIERUNG FÜR OPTIMALEN NUTZEN

SIE HABEN NUN DEN STEILSTEN ANSTIEG IHRER WANDERUNG GESCHAFFT.
BEVOR SIE WEITERLESEN – MESSEN SIE BITTE ERNEUT IHREN PULS.

IHRE HERZFREQUENZ WIRD NUN DEUTLICH HÖHER SEIN ALS ZU BEGINN DER WANDERUNG. UM DAS AUSDAUERTRAINING RICHTIG ZU DOSIEREN, SOLLTEN SIE IHREN INDIVIDUELLEN TRAININGSPULS KENNEN UND NICHT ÜBERSCHREITEN. SO SCHÜTZEN SIE SICH VOR ÜBERLASTUNG UND ERZIELTEN DEN OPTIMALEN GESUNDHEITLICHEN NUTZEN. HERZPATIENTEN SOLLTEN IHREN ARZT NACH DER FÜR SIE RICHTIGEN TRAININGSHERZFREQUENZ FRAGEN.

IST IHR HERZ-KREISLAUF-SYSTEM GESUND, KANN DER TRAININGSPULS FOLGENDERMASSEN BERECHNET WERDEN:
TRAININGSHERZFREQUENZ = 180 MINUS LEBENSALTER.

www.vitalwanderwelt.de

Impressum
Datenschutzerklärung-Marketing Center, Datenschutz & Cookie-Praxis

DER TRAININGSPULS GIBT DAS TEMPO VOR

Wählen Sie Ihr Gehtempo so, dass Sie Ihre Trainingsherzfrequenz fast erreichen, nicht jedoch überschreiten. Ist Ihr Puls zu hoch, reduzieren Sie das Tempo. Liegt er weit unterhalb Ihrer Trainingsherzfrequenz, können Sie das Tempo vielleicht sogar noch etwas steigern. Dabei sollten Sie jedoch nicht das Gefühl haben, dass die Belastung

VitalWanderWelt Wanderweg Bad Hermannsborn - Dem Herzen folgen - © Projektbüro VitalWanderWelt / Teutoburger Wald Tourismus / OstWestfalenLippe GmbH



STETIGE FORTSCHRITTE

Wandern Sie regelmäßig und Sie werden sehen. Schon nach einigen Wochen werden Sie Ihre Trainingsstrecke mit viel weniger Anstrengung bewältigen können.



Dem Herzen folgen

Sie haben nun den steilsten Anstieg Ihrer Wanderung geschafft.

Bevor Sie weiterlesen – messen Sie bitte erneut Ihren Puls.

Adresse:

33014 Bad Driburg

☎ 0521 9673325

📞 0521 9673319

🏠 www.vitalwanderwelt.de/

✉ info@vitalwanderwelt.de

Autor:

Bad Driburger Touristik GmbH

info@bad-driburg.com

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/6sWMD>

Quelle: destination.one

ID: p_100039905

Zuletzt geändert am 24.02.2024, 07:57