



Erlebnispunkt Ausdauersport

Infopunkt



Alleskönner Ausdauersport

RICHTIG ATMEN BEIM AUFSTIEG

AUF DEN NÄCHSTEN 1.200 METERN DER VITALWANDERWELT BEWÄLTIGEN SIE EINEN ANSTIEG VON ETWA 60 HÖHENMETERN. WÄHLEN SIE IHR GEHTEMPO SO, DASS SIE EIN WENIG INS SCHWITZEN GERATEN UND DEN AUFSTIEG ALS MÄSSIG ANSTRENGEND EMPFINDEN.

DIE RICHTIGE ÄTEMTECHNIK: FINDEN SIE EIN TEMPO, BEI DEM SIE REGELMÄSSIG UND RUHIG ATMEN KÖNNEN. ÄCHTEN SIE BESONDERS AUF TIEFES, VOLLSTÄNDIGES AUSATMEN. KONZENTRIEREN SIE SICH AUF ÄTEM UND SCHRITTE. PASSEN SIE DEN RHYTHMUS IHRER ATMUNG UND IHRER SCHRITTE AN IHRE FITNESS UND DAS GELÄNDE AN. ATMEN SIE BEISPIELSWEISE DREI SCHRITTE LANG EIN UND DREI AUS. JE STEILER DAS GELÄNDE, DESTO KÜRZER IST DER RHYTHMUS.

WENN SIE SICH AUSREICHEND FIT FÜHLEN, VARIIEREN SIE DAS GEHTEMPO: WECHSELN SIE ZWISCHEN SCHNELLEM (1 MIN.) UND NORMALEM TEMPO (2 MIN.). BLEIBEN SIE AM ENDE DER INTERVALLE STEHEN UND KONTROLLIEREN SIE IHREN PULS.

RUNDUM GESÜNDER DANK AUSDAUERSPORT

Bewegung zählt zu den besten Möglichkeiten, sich vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu schützen. Herz-Erkrankungen sind in den meisten Fällen kein Grund, auf Ausdauersport zu verzichten. Im Gegenteil: In vielen Fällen wird heute sogar ausdrücklich dazu geraten. Allerdings sollten Betroffene vorher mit ihrem Arzt Rücksprache halten, um individuelle Besonderheiten zu klären.

Die positiven Effekte von Bewegung sind von medizinischer Seite mittlerweile gut belegt. Laut Deutscher Herzstiftung hilft regelmäßiger Ausdauersport zum Beispiel:

- die Blutzuckerwerte senken,
- den Fettstoffwechsel verbessern,
- den Blutdruck verringern,
- die Insulinempfindlichkeit der Muskeln steigern.

www.vitalwanderwelt.de

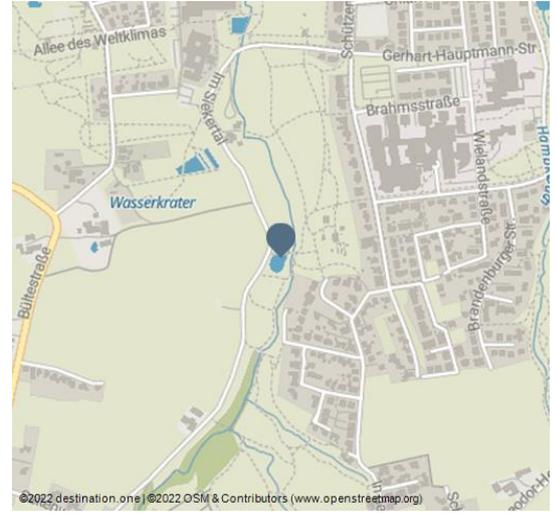
Impressum
©2022 VitalWanderWelt Marketing GmbH, Lehmstraße 5, 32545 Bad Oeynhausen

VitalWanderWelt Mühle am Wanderweg Siekertal - Alleskönner Ausdauersport - © Projektbüro VitalWanderWelt / Teutoburger Wald Tourismus / OstWestfalenLippe GmbH



EINFACH IM ALLTAG MEHR BEWEGEN

Die Deutsche Herzstiftung empfiehlt Patienten mit koronarer Herz-Krankheit, sich dreimal pro Woche mindestens 30 Minuten körperlich zu betätigen – am besten sogar täglich. Bauen Sie einfach kleine Spaziergänge in den Alltag ein. Gehen Sie abends noch eine Runde. Nehmen Sie die Treppe statt den Aufzug, fahren Sie Fahrrad statt Auto. Oder steigen Sie zwei Stationen früher aus dem Bus aus.



Alleskönner Ausdauersport

Auf den nächsten 1.200 Metern der VitalWanderWelt bewältigen Sie einen Anstieg von etwa 60 Höhenmetern. Wählen Sie Ihr Gehtempo so, dass Sie ein wenig ins Schwitzen geraten und den Aufstieg als mässig anstrengend empfinden.



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/0BgDd>

Quelle: destination.one

ID: p_100039912

Zuletzt geändert am 02.01.2024, 12:20