



Erlebnispunkt Ausdauertraining

Infopunkt



Gesund durch Ausdauertraining

REGELMÄSSIG TRAINIEREN

OPTIMALE WIRKUNG AUF DAS HERZ-KREISLAUFSYSTEM ERREICHEN SIE DANN, WENN SIE IHR AUSDAUERTRAINING REGELMÄSSIG DURCHFÜHREN. IHRE SPORTLICHE AKTIVITÄT SOLLTE MINDESTENS 20 MINUTEN ANDAUERN. WENN MÖGLICH, SOLLTE DIE TRAININGSZEIT LANGSAM GESTEIGERT WERDEN.

ACHTEN SIE BEI DER WANDERUNG AUF EIN GLEICHMÄSSIGES, NICHT ZU SCHNELLES TEMPO. DIE BELASTUNG SOLLTE LEICHT BIS WENIG ANSTRENGEND SEIN, BERGAUF SOLLTE KEINE ÄTEMNOT AUFTRETEN. BEI HERZERKRANKUNGEN RICHTEN SIE SICH BITTE NACH DEN EMPFEHLUNGEN IHRES ARZTES. VERSPÜREN SIE ENGE ODER SCHMERZEN IN DER BRUST, STARKE ÄTEMNOT ODER SCHWIMMEL, BRECHEN SIE AB UND INFORMIEREN SIE IHREN ARZT.

WANDERN IST IDEAL FÜR HERZ UND KREISLAUF

Ausdaueraktivitäten wie das Wandern oder auch das Walking oder Nordic Walking sind optimale Bewegungsformen, um das Herz-Kreislauf-System zu trainieren. Deshalb sind sie nicht nur für jeden Gesunden, sondern auch besonders für Herzpatienten und Diabetiker zu empfehlen.

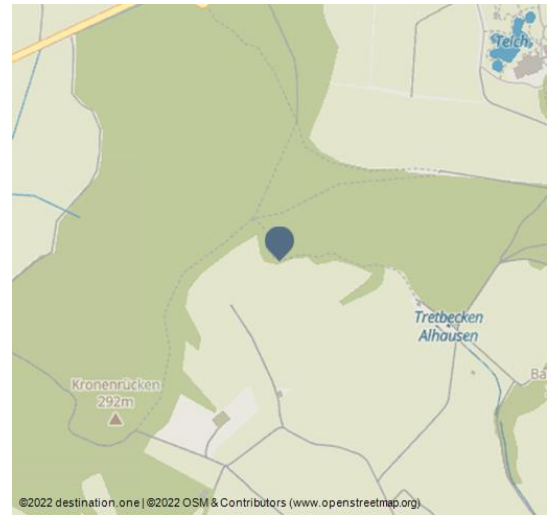
Wandern hat viele gesundheitlich positive Wirkungen auf das Herz-Kreislauf-System:

- die Gefäße werden elastischer,
- der Blutdruck sinkt,
- das Cholesterinrisiko wird deutlich herabgesetzt.

www.vitalwanderwelt.de

Impressum: Teutoburger Wald Marketing Center, Lohrstraße 1, 31834 Bad Driburg

VitalWanderWelt Wanderweg Bad Hermannsborn - Gesund durch Ausdauertraining - © Projektbüro VitalWanderWelt / Teutoburger Wald Tourismus / OstWestfalenLippe GmbH



Gesund durch Ausdauertraining

Optimale Wirkung auf das Herz-Kreislaufsystem erreichen Sie dann, wenn Sie Ihr Ausdauertraining regelmässig durchführen. Ihre sportliche Aktivität sollte mindestens 20 Minuten andauern.

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/Lf0Bd>

Quelle: destination.one

ID: p_100039946

Zuletzt geändert am 24.02.2024, 07:56