



# 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 sinkt.

www.vitalwanderwelt.de

Impressum: Teutoburger Wald Marketing Center, Leipzig's City of Bikes

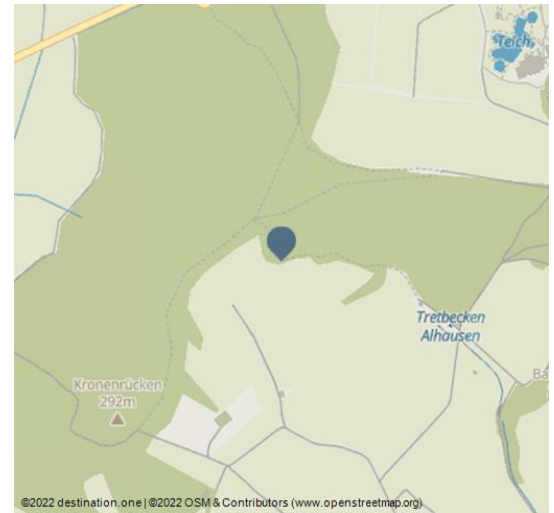
Das Cholesterinrisiko sinkt nicht nur bei Ausdauertraining, sondern auch bei einer gesunden Ernährung.

### MESSEN SIE IHRE HERZFREQUENZ

Legen Sie die Fingerkuppen des Zeige-, Mittel- und Ringfingers mit leichtem Druck an die Innenseite des Handgelenks in Verlängerung des Daumens. Alternativ können Sie den Puls auch an der Halsschlagader in der kleinen Mulde neben dem Kehlkopf messen. Die Pulsschläge 15 Sekunden lang zählen und das Ergebnis mal vier nehmen ergibt die Herzfrequenz pro Minute.



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/](http://www.vitalwanderwelt.de/)

✉ [info@vitalwanderwelt.de](mailto:info@vitalwanderwelt.de)

## Autor:

Bad Driburger Touristik GmbH

[info@bad-driburg.com](mailto: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/bvWMd>

Quelle: destination.one

ID: p\_100039946

Zuletzt geändert am 24.02.2024, 07:56