



# 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 ERMITTELEN. 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.

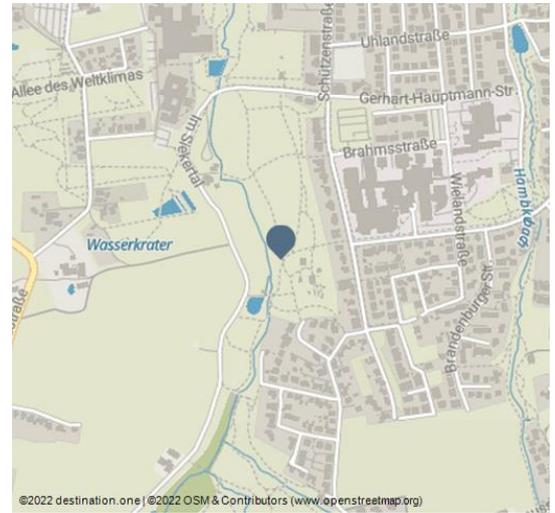
ALTERNATIV KÖNNEN SIE IHRE KÖRPERLICHE BELASTUNG AUCH MIT DER BORG-SKALA SELBST EINSCHÄTZEN (SIEHE ABBILDUNG). DER OPTIMALE TRAININGSBEREICH FÜR WANDERER LIEGT BEI 11 (LOCKER) BIS 13 (WENIGER ANSTRENGEND). IDEE DER SKALA IST, DASS DIE WERTE, MULTIPLIZIERT MIT 10, IN ETWA DER HERZFREQUENZ ENTSPRECHEN.

6	Sehr leicht
7	Leicht
8	Sehr leicht
9	Leicht
10	Sehr leicht
11	Locker
12	Leicht
13	Weniger anstrengend
14	Mäßig
15	Mäßig
16	Mäßig
17	Mäßig
18	Mäßig
19	Mäßig
20	Mäßig
21	Mäßig
22	Mäßig
23	Mäßig
24	Mäßig
25	Mäßig
26	Mäßig
27	Mäßig
28	Mäßig
29	Mäßig
30	Mäßig

### 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.

**VERHALTEN IM NOTFALL**  
Kontrollieren Sie auf der Wanderung immer wieder den Puls oder schätzen Sie Ihre Belastung nach der Borgskala ein. Legen Sie bei Bedarf Pausen ein. Bei Unwohlsein oder Beschwerden wie schnellem Herzschlag, Schwindel oder leichtem Druckgefühl in der Brust kontaktieren Sie das Institut für angewandte Telemedizin und übertragen Sie Ihre EKG-Daten mittels Mobiltelefon und Handy. Der Arzt berät Sie, ob Sie weiter- oder zurückgehen sollten oder ob ein Notarzt alarmiert werden muss. Bei schweren Schmerzen oder einem starken Engegefühl im Brustkorb rufen Sie sofort den Notarzt.



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

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

### Autor:

Staatsbad Bad Oeynhausen GmbH

[tourist-information@badoeynhausen.de](mailto: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 29.04.2024, 12:46