

herz.gesund.leben: HERZGESUND BEWEGT

Neueste Studien belegen altes Wissen – Herz-Kreislauf-Training (Ausdauertraining/Cardio-Training) ist ein Jungbrunnen für uns Menschen. Bleiben oder werden Sie daher aktiv!

Ausdauertraining verbessert die Leistungsfähigkeit des gesamten Herz-Kreislauf-Systems, es hat positiven Einfluss auf Risikofaktoren wie z.B. Bluthochdruck, Übergewicht, erhöhte Blutzucker- und Blutfettwerte. Auch führt es zur Verminderung von Stress und depressiven Verstimmungen, verbessert die Schlafqualität und verringert das Risiko einiger Krebserkrankungen.

So gelingt's:

- Klären Sie in einem **Gespräch mit Ihrem Arzt**, ob und welche Bewegung für Sie gut ist.
- Suchen Sie nach **Bewegungsarten, die Ihnen Spaß bereiten** – nur so bleiben Sie konsequent am Ball. - Sinnvolle Bewegungsarten sind alle Sportarten mit Bewegungsabläufen, die **mindestens 1/6 der Muskulatur beanspruchen**, wie Gehen, Wandern, Laufen, Nordic Walken, Schwimmen, Radfahren, Langlaufen, ... - durchgeführt in der freien Natur oder auch an Geräten (z.B. im Fitnessstudio).
- Die Bewegungsformen werden über eine Dauer von **mindestens 30 Minuten 2- 3mal/Woche** während des ganzen Jahres durchgeführt.
- Als **Richtwert für die richtige Belastungsintensität** gilt: Reden ist noch möglich, Singen nicht (das entspricht in etwa der vorgeschriebenen Intensität von 60 – 80 % der maximalen Herzfrequenz).
- **Steigerungen** sind möglich: Erhöhen Sie die Anzahl der Belastungseinheiten auf 4-5 mal/Woche, das führt Sie schneller ans Ziel als die Verlängerung einzelner Bewegungszeiten.
- Runden Sie Ihr Ausdauerprogramm mit **Kräftigungs- und Beweglichkeitsübungen** ab.