



TRAININGSEMPFEHLUNG

SCHRITT FÜR SCHRITT GESUND, SPORTLICH UND FIT!

Moderates Ausdauertraining



- mindestens 2-3 mal pro Woche, je 30-60 Minuten
- Intensität: 70-85% der maximalen Herzfrequenz
- geeignete Sportarten sind z.B. Wandern, Nordic Walking, Radfahren, Schwimmen, Laufen und Skilanglauf

Ergänzend: Krafttraining



- Einschluss verschiedener Muskelgruppen
- 50-70% der Maximalkraft
- 2-3 Serien mit je 10-20 Wiederholungen
- auf korrekte Technik und Vermeidung von Pressatmung achten

Und natürlich gilt:
viel trinken!



Unsere Gesundheitsport-Tipps

- Halten Sie durch! Nach 6-8 Wochen stellt sich die Gewohnheit ein und die Bewegung ist aus Ihrem Alltag nicht mehr wegzudenken.
- Achten Sie darauf, dass Sie sich weder über- noch unterfordern! Nur was Spaß macht, motiviert dauerhaft.
- Gönnen Sie sich auch Momente der bewussten Entspannung – das belohnt und macht stark!

Ihr Gesundheitsport-Händler:



WIR SIND SPORT 2000
GESUND
SPORT
BERATER

ARTERIOSKLEROSE VORBEUGEN UND BEHANDELN DURCH SPORT

FÜHL DICH SPORTGESUND

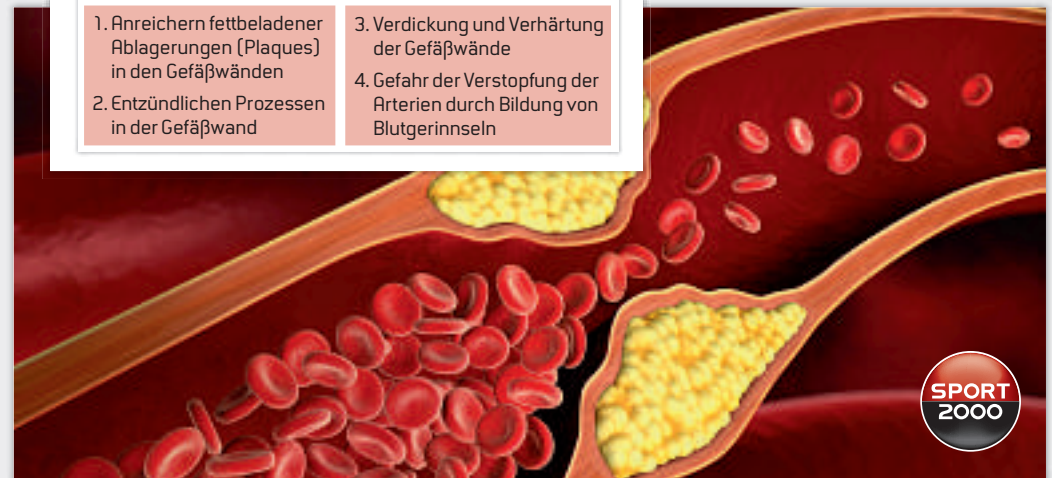


Was ist Arteriosklerose?

Unter Arteriosklerose versteht man die Ablagerung von Fett, Thromben, Bindegewebe und Kalk in den Blutgefäßen. Wörtlich übersetzt heißt Arteriosklerose bindegewebige Verhärtung der Schlagadern.

Arteriosklerose ist eine krankhafte Veränderung der Arterien mit:

1. Anreichern fettbeladener Ablagerungen (Plaques) in den Gefäßwänden
2. Entzündlichen Prozessen in der Gefäßwand
3. Verdickung und Verhärtung der Gefäßwände
4. Gefahr der Verstopfung der Arterien durch Bildung von Blutgerinnseln



SPORT
2000

