



# TRAININGSEMPFEHLUNG

SCHRITT FÜR SCHRITT GESUND, SPORTLICH UND FIT!

## Moderates Ausdauertraining



- mindestens 2-3 mal pro Woche, je 30-60 Minuten
- Intensität: 50-80% der maximalen Herzfrequenz
- Faustformeln für den Trainingspuls:
  - ca. 170 bis 180 minus Lebensalter
  - bei Betablockern 10-20% weniger
  - beim Schwimmen 160 minus Lebensalter
- geeignete Sportarten sind z.B. Wandern, Nordic Walking, Radfahren, Schwimmen, Laufen und Skilanglauf

## Ergänzend: Krafttraining



- Einschluss verschiedener Muskelgruppen
- 40-60% der Maximalkraft
- 3-5 Serien mit je 20-30 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

# BLUTHOCHDRUCK VORBEUGEN UND BEHANDELN DURCH SPORT

FÜHL DICH SPORTGESUND



## Was ist Bluthochdruck?

Bluthochdruck (arterielle Hypertonie) ist eine krankhafte Erhöhung des Gefäßinnendrucks der Arterien. Dieser kann ausgelöst werden durch zu enge Adern oder durch eine erhöhte Pumpleistung des Herzens.

Von Bluthochdruck spricht man wenn:

- der systolische Wert über 139 mmHg liegt und
- der diastolische Wert über 89 mmHg liegt.



SPORT  
2000

## Die wichtigsten Risikofaktoren für Bluthochdruck im Überblick

- genetische Veranlagung
- Lebensalter
- dauerhafter Stress
- falsche Ernährung
- Übergewicht
- Salzeempfindlichkeit
- Bewegungsmangel
- Alkohol/Nikotin/Medikamente
- Schlafapnoe-Syndrom

## Gefahren durch Bluthochdruck

- Schlaganfall
- Arteriosklerose
- Herzinfarkt, Herzkranzgefäßerkrankungen, Herzschwäche und Herzinsuffizienz
- Gefäßschädigungen
- Nierenversagen
- Netzhautschäden



### Sie messen Ihren Blutdruck selbst?

## 5 Regeln für ein korrektes Messergebnis

- Jede Messung sollte nach dreiminütiger Ruhepause erfolgen.
- Die Blutdruckmessung sollte vor der morgendlichen Einnahme von Medikamenten erfolgen.
- Die Manschette muss sich auf der Höhe des Herzens befinden (beim Oberarm-Messgerät passiert das automatisch, bei Messgeräten am Handgelenk muss der Arm entsprechend hoch gelagert werden).
- Die Messung immer an dem Arm mit dem höheren Blutdruck durchführen.
- Wenn der Umfang des Handgelenks beziehungsweise des Oberarms sehr groß oder sehr gering ist, muss die Manschettenbreite entsprechend angepasst werden.

# WUNDERMITTEL SPORT



## Effekte eines Ausdauertrainings bei Bluthochdruck

- erhöhte Elastizität der Blutgefäße
- Abnahme der Herzfrequenz
- Senkung des Blutdrucks
- verbesserte Stressverarbeitung
- Reduktion von Gewicht und Körperfett als Risikofaktoren
- Rückbildung linksventrikulärer Hypertonie

**Generell gilt bei Bluthochdruck: Erst Check-Up beim behandelnden Arzt, dann durchstarten!**