

SPORT UND KÖRPERLICHES TRAINING

BEI HERZ-KREISLAUF-ERKRANKUNGEN

- Durch Steigerung der allgemeinen Fitness/Ausdauer lassen sich viele Herz-Kreislauf-Risikofaktoren positiv beeinflussen und somit die Anzahl von Herz-Kreislauf-bedingten Ereignissen und deren Auswirkungen reduzieren
- Zur Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen eignen sich Ausdauersportarten wie Laufen, Radfahren, Aquafitness, Skilanglauf etc., ergänzt durch gezieltes Krafttraining
- Wichtig bei der Wahl der Bewegungsform: Es muss Spaß machen!
- Vor Aufnahme eines gezielten körperlichen Trainings ist eine sportmedizinische Untersuchung sinnvoll
- Eckpunkte zum Trainingsaufbau:
 - Es ist wichtig, wann der nächste Trainingsreiz gesetzt wird
 - Erholungs- und Belastungsphasen sind dabei gleich wichtig
 - Training immer im aeroben Bereich
 - Verschiedene Rahmenbedingungen sollten beim Training beachtet werden
- Die empfundene subjektive Belastungsgrenze liegt bei Untrainierten bei ca. 50 – 60% des eigentlichen körperlichen Leistungsvermögens. Durch Training kann sie bis zu 75 – 80% erreichen.
- Die positiven Effekte eines Ausdauertrainings funktionieren auch im hohen Alter noch, es ist daher nie zu spät, anzufangen.
- Empfehlungen der WHO zu körperlicher Bewegung (2020):

WICHTIG: Individuelle Einschränkungen beachten!

 - Erwachsene im Alter von 18 – 64 Jahren sollten sich pro Woche mindestens 150 Minuten moderat oder 75 Minuten intensiv bewegen, wobei beide Aktivitätsformen auch gemischt werden können.
 - Moderate körperliche Aktivität umfasst dabei Sport mit 50 – 70 % der maximalen Herzfrequenz, bei dem man sich noch unterhalten kann (zügig mit dem Hund spazieren gehen, mit dem Fahrrad zur Arbeit fahren).
 - Intensive körperliche Aktivität liegt im Bereich von 70 – 85 % der maximalen Herzfrequenz (z. B. Joggen, schnelles Radfahren). Eine Unterhaltung ist im Regelfall nicht mehr möglich.
 - Die Länge der Sporteinheiten sollte mindestens 10 Minuten betragen.
 - Muskelaufbautraining sollte an mindestens 2 Tagen pro Woche durchgeführt werden.