Prävention durch Bewegung

Jede noch so geringe Zunahme Ihrer körperlichen Aktivität wirkt sich günstig auf Ihr Wohlbefinden aus, z. B. wenn Sie die Treppe statt des Aufzugs wählen. Regelmäßiges **Ausdauertraining** steigert die Leistungsfähigkeit, verbessert die Koordination und das Reaktionsvermögen.



Moderates Ausdauertraining

5 Tage pro Woche á 30–45 Minuten senkt systolischen Ruheblutdruck um bis zu 10 mmHg. Der Effekt ist bereits nach wenigen Wochen merkbar.



Besonders positive Auswirkungen haben isometrische Übungen. Das sind statische Übungen, welche auf die Körperspannung wirken wie z. B. Planks, Seitstütz oder die Brücke.

Unsere Empfehlung: Verhältnis Ausdauertraining zu isometrischen Übungen von 80 % zu 20 %. Beispielübungen finden Sie auch auf unserer Website.

Website besuchen

Positive Effekte durch körperliche Aktivität

- **Steigerung der körperlichen Fitness**
- **Reduzierung von Risikofaktoren**
- **Begünstigung des aeroben gegenüber dem anaeroben Stoffwechsel**
- **Verbesserung der Flexibilität, Dehnung und Lockerung von Muskulatur und Gelenken**
- **Verbesserung von Koordination, Gleichgewicht und Reaktionsfähigkeit – zur Vermeidung von Stürzen**
- **Gewichtsverlust**



Sportarten – welche sind empfehlenswert?

Empfehlenswert: Laufen, Jogging, Radfahren, Schwimmen, Wandern, Paddeln, Golf, Skilanglauf und isometrische Übungen wie Wall Sit und Planks

Weniger günstig: Tennis, Tischtennis Squash, Alpiner Abfahrtslauf, Kniebeugen, Liegestützen, Klimmzüge

Nicht empfehlenswert: Gewichtheben, Ringen, Boxen, Kegeln, Tauchen, Klettern am Berg, Wildwasser-Kajak