



Herzkrankheit und Sport



Welche Sportarten sind für mich geeignet?



Dürfen Herzkrankte Sport treiben?



Sport in geeigneter Form:

- Verbessert Ihre Leistungsfähigkeit
- Kann sich positiv auf Herz und Kreislauf auswirken
- Ist ein guter Weg, um überflüssige Pfunde loszuwerden



Sport & Herzkrankheit

- **Bevor Sie Ihr persönliches Fitnessprogramm aufnehmen, sollten Sie Ihren Arzt fragen, welche Form des Trainings für Sie in Frage kommt.**
- **Bei schwerwiegenden Erkrankungen empfiehlt sich Sport unter ärztlicher Aufsicht (Herzsportgruppe).**

Informationen über Herzsportgruppen in Ihrer Nähe gibt es bei Ihrer Krankenkasse sowie bei der Deutschen Herzstiftung e.V..



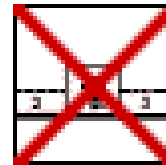
Ungeeignete Sportarten

Sportarten, die ungeeignet sind:

- Sportarten mit hohem Kraftaufwand, max. Belastung & nervlicher Anspannung, wie z.B.



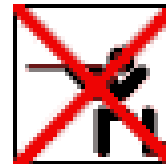
**Kraftsportarten
Geräteturnen**



**Leistungs- bzw.
Wettkampfsport**



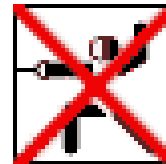
Squash



Schießen



Tauchen



Fechten



Ausdauersport

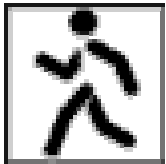
Geeignet sind Ausdauersportarten:

- + Günstiger Trainingseffekt auf das Herz-Kreislaufsystem**
- + Intensität und Pensum lassen sich sehr gut auf die individuellen Bedürfnisse abstimmen.**

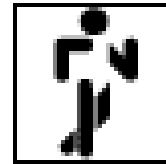


Ausdauersport

Ausdauersportarten:



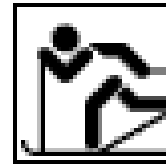
Jogging



**Walking oder
Nordic-Walking**



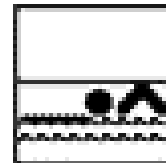
Radfahren



Skilanglauf



**Wandern und
Bergwandern**



Schwimmen



Ausdauertraining

Tipps für das Ausdauertraining:

- **Regelmäßig 3- bis 4-mal pro Woche für ca. 30 Minuten trainieren**
- **Lieber langsamer und dafür länger**
- **Keine Höchstbelastung: die individuelle Belastungsgrenze sollte nicht überschritten werden.**



Ausdauertraining

Tipps für das Ausdauertraining:

- **Integrieren Sie Ihr Bewegungsprogramm in Ihren Tagesablauf**
- **Organisieren Sie Trainingspartner**
- **Trainieren Sie nicht mit vollem Magen, warten Sie mindestens 2 Stunden nach dem Essen**
- **Trinken Sie während des Trainings ausreichend**



Ausdauertraining

Trainingsablauf:

- **Aufwärmen**
- **Dehnen der beanspruchten Muskulatur**
- **Ausdauerbelastung**
- **Aktive Erholungsphase mit reduziertem Tempo**



Belastung beim Sport

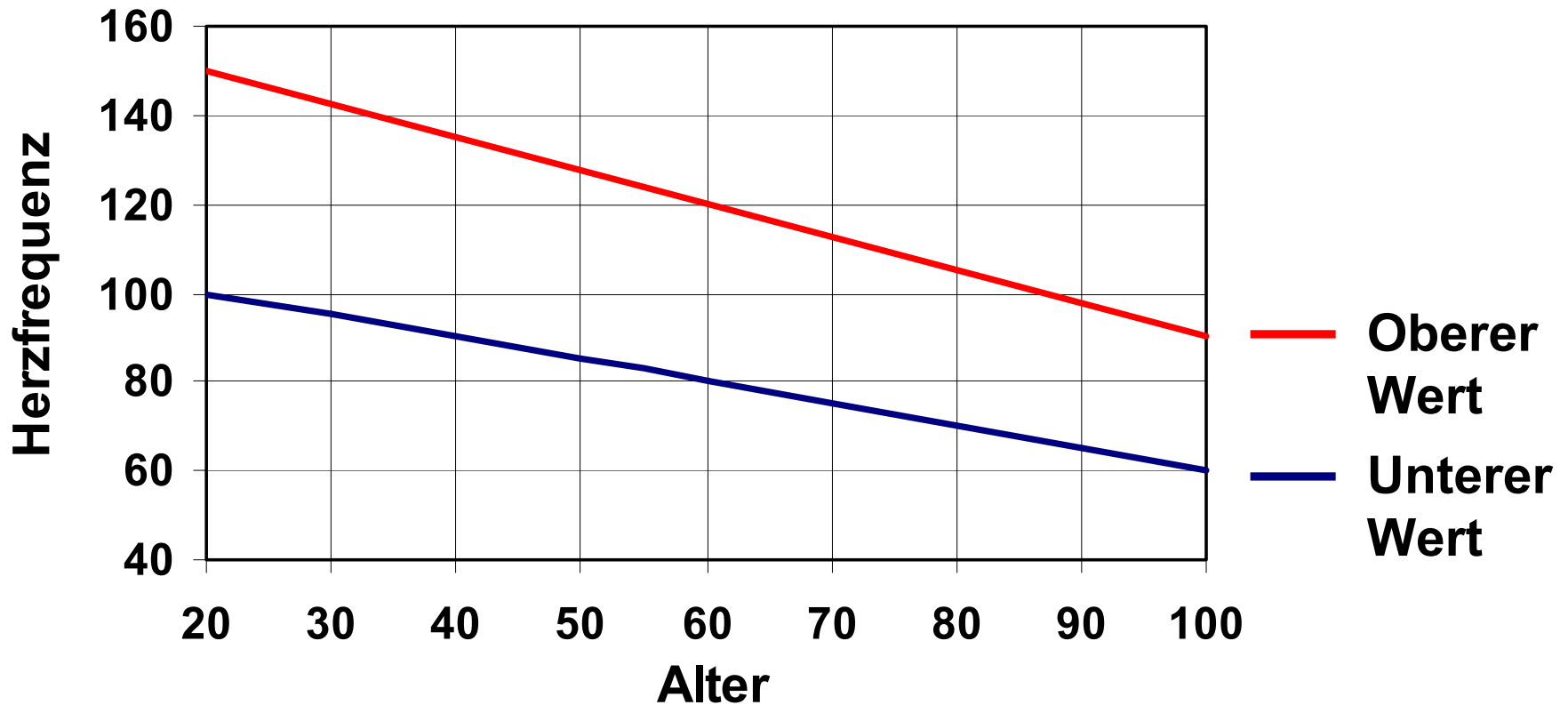
Wie stark darf ich mich beim Sport belasten?

- Bei jeder körperlichen Belastung schlägt das Herz schneller und der Blutdruck steigt an, um den steigenden Sauerstoffbedarf des Körpers abzudecken.
- Damit das Herz-Kreislauf-System nicht überfordert wird, ist es wichtig, den idealen Bereich der Herzfrequenz während des Trainings zu kennen.



Ziel-Herzfrequenz

Ziel-Herzfrequenz





Ziel-Herzfrequenz

Was ist meine persönliche Ziel-Herzfrequenz?

- Man kann die persönliche Herzfrequenz-Zielzone so berechnen:

Oberer Wert:	$(220 - \text{Lebensalter}) \times 0,75$
Unterer Wert:	$(220 - \text{Lebensalter}) \times 0,5$

- **Beispiel:**

Alter:	60 Jahre
Oberer Wert:	120
Unterer Wert:	80