



Herzkrankheit und Sport



Welche Sportarten sind für mich geeignet?

Copyright by HEXAL AG 2008



Herzkrankheit und Sport - Sportarten sind für mich geeignet?



Dürfen Herzkranke 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



Dürfen Herzkranke Sport treiben?

Entgegen vieler Vorurteile ist Sport für Herzkranke nicht grundsätzlich schädlich, im Gegenteil Sport - allerdings in geeigneter Form - verbessert Ihre Leistungsfähigkeit und kann sich positiv auf Ihr Herz und Ihren Kreislauf auswirken. Außerdem ist regelmäßige sportliche Betätigung 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..



Falls Ihre Erkrankungen schwerwiegender sind, ist die Auswahl der für Sie richtigen Form des Trainings besonders wichtig. Vielleicht ist es auch günstig, in einer überwachten Herzsportgruppe unter ärztlicher Aufsicht Sport zu treiben. Informationen bekommen Sie von Ihrer Krankenkasse sowie 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

4

Herzkrankheit und Sport



Ungeeignete Sportarten

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

- Kraftsportarten
- Geräteturnen
- Squash
- Tauchen
- Leistungs- bzw. Wettkampfsport
- Schießen
- Fechten



Ausdauersport

Geeignet sind Ausdauersportarten:

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



Ausdauersportarten

Ausdauersportarten sind gut geeignet. Sie haben nicht nur einen günstigen Trainingseffekt auf das Herz-Kreislaufsystem, sondern Intensität und Pensum lassen sich auch sehr gut auf die individuellen Bedürfnisse abstimmen.



Ausdauersport

Ausdauersportarten:



Jogging



Walking oder
Nordic-Walking



Radfahren



Skilanglauf



Wandern und
Bergwandern



Schwimmen

6

Herzkrankheit und Sport



Ausdauersportarten

Ausdauersportarten sind z.B.

- Jogging
- Radfahren
- Wandern und Bergwandern
- Walking oder Nordic-Walking
- Skilanglauf
- 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**

7

Herzkrankheit und Sport



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

8

Herzkrankheit und Sport



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**



Trainingsablauf

Sportmediziner empfehlen folgenden 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

10

Herzkrankheit und Sport



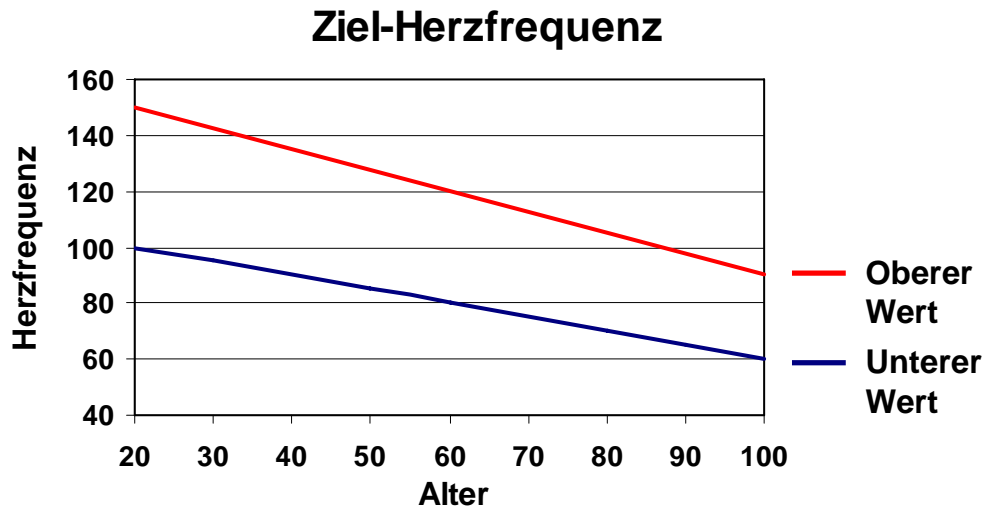
Wie stark darf ich mich beim Sport belasten?

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



11

Herzkrankheit und Sport



Ziel-Herzfrequenz

Der Herzfrequenz-Bereich, in dem Sie trainieren sollten, ist oben dargestellt: Die persönliche Ziel-Herzfrequenz für das Ausdauertraining sinkt mit zunehmenden Alter.



Ziel-Herzfrequenz

Was ist meine persönliche Ziel-Herzfrequenz?

- Man kann die persönliche Herzfrequenz-Zielzone so berechnen:

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

- Beispiel:

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



Ziel-Herzfrequenz

So können Sie Ihre persönliche Ziel-Herzfrequenz berechnen.



**Vielen Dank
für Ihre Aufmerksamkeit!**

Copyright by HEXAL AG 2008

