

Die 10 beliebtesten Sportarten: Was ist gut für mein Herz?

Sportarten	Beschreibung	Index
Fahrradfahren	Regelmäßiges Fahrradfahren fördert die Ausdauer und die Sauerstoffzufuhr. Sportliches Rennradfahren mit Belastungsspitzen sollte an die jeweilige Konstitution angepasst werden. Anspruchsvolle Mountainbike-Strecken in bergigem Gelände sind wegen der hohen Verletzungsgefahr nur bedingt geeignet.	♥♥♥♥ Tourenfahren ♥♥♥ Rennradfahren ♥ Mountainbiken
Fitness/Gymnastik	Fitnessstraining unter Anleitung – zum Beispiel in Form von Herz-Sportgruppen – verbessert Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit. Ein fachkundiger Trainer sollte die Bewegungsabläufe beobachten und ggf. korrigieren.	♥♥♥
Wandern Nordic Walking	Wandern in freier Natur fördert die Durchblutung, stabilisiert Herz und Kreislauf, macht den Kopf frei. Wichtig ist, das Wandertempo dem Gelände anzupassen und nicht allzu hoch aufzusteigen, da die Sauerstoffsättigung der Luft mit den Höhenmetern abnimmt. Bergwandern bis zu 2.000 m Höhe ist unproblematisch. Besonders schonend und ganzheitlich ist Nordic Walking, denn das flotte Gehen mit Stockeinsatz fordert die Muskulatur des gesamten Körpers.	♥♥♥♥♥ Wandern ♥♥♥♥♥ Nordic-Walking
Schwimmen	Schwimmen beansprucht auf sanfte Weise die gesamte Muskulatur des Körpers und fördert zusätzlich die Lungenfunktion. Patienten nach Herzoperation benötigen jedoch eine ca. 8-wöchige Eingewöhnungsphase, da das Schwimmen den Brustkorb belastet. Hierbei ist allerdings auch die Schwimmtechnik von erheblicher Bedeutung.	♥♥♥♥
Laufen	Regelmäßiges geschwindigkeitsangepasstes Laufen senkt nachweislich das Risiko von Herzkrankheiten. Es aktiviert den Kohlenhydrat- und Fettstoffwechsel, reguliert den Insulinspiegel und hilft beim Abbau von Stresshormonen.	♥♥♥♥♥
Tennis/Squash	Tennis und Squash sind für Herzpatienten nur bedingt geeignet, denn die ruckartigen Bewegungsabläufe können zu übermäßigen Blutdruckspitzen führen. Auch hier spielt die Technik der Bewegungsausführung eine entscheidende Rolle.	♥♥
Wintersport	Wintersport ist eine tolle Möglichkeit, das Herz-Kreislauf-System in den kalten Monaten in Schwung zu bringen. Ziehen Sie jedoch Sportarten wie Langlauf dem Skifahren vor – hier ist das Verletzungsrisiko deutlich niedriger.	♥♥♥♥♥ Langlauf ♥♥ Skifahren

Sportarten	Beschreibung	Index
Fußball	Fußball ist als Mannschaftssport mit Spaß und Emotionen verbunden. Allerdings stellt er hohe Anforderung an Muskulatur, Sehnen und Knochen. Die Verletzungsgefahr ist entsprechend hoch – gerade bei älteren Menschen, die das Training häufig nicht mehr gewohnt sind.	♥
Kraftsport	Kraftsport unter Anleitung ist das perfekte Training für die Gelenke und Wirbelsäule und eine gute Sturzprophylaxe. Neben den Muskeln werden auch die Bänder und Knochen gestärkt. Nach Herzoperationen sollten Patienten jedoch vorsichtig sein, da bestimmte Übungen beim Krafttraining zu hohem Druck auf den Brustkorb führen können.	♥♥♥
Tanzen	Tanzen ist ein idealer Sport für Ältere. Er ist gesellig und bietet neben dem körperlichen Einsatz, bei dem unter anderem die Koordination und Balance geübt wird, auch ein gutes Training für das Gehirn.	♥♥♥♥

Legende:

- ♥♥♥♥♥: hervorragend geeignet
- ♥♥♥♥: gut geeignet
- ♥♥♥: bedingt geeignet
- ♥♥: wenig geeignet
- ♥: nicht geeignet

Roche Diagnostics Deutschland GmbH
Sandhofer Straße 116
68305 Mannheim

COAGUCHEK und WEIL ES MEIN LEBEN IST sind Marken von Roche.

© 2015 Roche Diagnostics.

www.coaguchek.de

0715