LANDESSPORTBUND BREMEN Sport vereint!

Herz-Kreislaufsystem & Ausdauer

Wissenswertes

Inzwischen ist bei unserem Lebensstil der Anteil der durch menschliche Muskelkraft aufgebrachten Energie gewaltig zurück gegangen. Durch ausdauerförderndes Sporttreiben können langfristig positive Auswirkungen auf unseren Körper und damit unser Leben erreicht werden.

Folgende Artikel stehen zur Auswahl

Die optimale Dosis - Moderates Herz-Kreislauftraining (pdf)Formeln zur Errechnung der Trainingsherzfrequenz

---

Messung der Puls- /Herzfrequenz (pdf)Methoden zur Messung der Puls- /Herzfrequenz

---

Subjektive Einschätzung der individuellen Belastung (pdf)Subjektives Belastungsempfinden nach der BORG-Skala

---

Ausdauerförderung mit Kindern und Jugendlichen (pdf)Grundsätzlich sind Kinder und Jugendliche ausdauertrainier- und belastbar

---

Ausdauertraining und Bekleidung (pdf)Richtig ausgerüstet, trainiert es sich besser!

Schutzfaktoren für das Herz-Kreislaufsystem (pdf)Schutzfaktoren gegen Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystem

---

Risikofaktoren für das Herz-Kreislaufsystem (pdf)Einen ungesunden Lebensstil und bestehende Risikofaktoren so früh wie möglich erkennen und beseitigen!

Die 10 Regeln der Walking-Technik (pdf)Ein sanfter Ausdauersport

---

Die 10 Regeln der Nordic-Walking-Technik (pdf)Ausdauertraining mit Stöcken

---