

SPORT FÜR HYPERTONIKER

allgemeine Auswirkungen körperlicher Belastung

- Erhöhung der Herzfrequenz
- Systole erhöht, Diastole unverändert
- führt indirekt zu Senkung des Blutdrucks
- gesteigerter Kalorienverbrauch
- vermehrte Kochsalzausscheidung (Schwitzen)
- Verbesserung des HDL/LDL-Verhältnisses

Hinweise für Hypertoniker

- Schweregrad der Erkrankung berücksichtigen
- übermäßigen Blutdruckanstieg vermeiden
- Überlastung vermeiden
- sich vom Arzt sportmedizinisch untersuchen lassen

Sportarten

geeignet

- Jogging
 - Radfahren
 - Wandern
 - Skilanglauf
 - Golf
 - Schwimmen
- (mit Einschränkung)

ungeeignet

- Bodybuilding
- Expanderübungen
- Gewichtheben
- Tauchen
- Squash