

Herz - Kreislauf - Training

Das pulsgesteuerte Herz-Kreislauftraining wird zur Erweiterung der Lungenkapazität und Verbesserung der Herzleistung durchgeführt. Der Blutdruck und der Trainingspuls des Sportlers wird beim Training an den Cardiogeräten regelmäßig überwacht.

Es wird bei sportlicher Betätigung wie Joggen, Schwimmen, Radfahren oder Skilanglauf oder bei Herzkranken Patienten (z.B. nach Myokardinfarkt) in Koronarsportgruppen unter Anleitung eigens dafür ausgebildeter Therapeuten trainiert.