

Sport und Bewegung

Nach Ihrem Aufenthalt in der Strandklinik Boltenhagen sollten Sie versuchen, weiterhin in Bewegung zu bleiben. Weshalb das so wichtig ist, und nach welchen Grundsätzen Sie Ihren Sport treiben können, haben wir hier für Sie zusammengefasst.

Warum sollte sich der Mensch bewegen?

Eine optimale Grundlagenausdauer und Grundkraft befähigt Sie, Ihren Alltag mit Energie zu bewältigen.

Der menschliche Körper ist für Bewegung und adäquate Belastung ausgelegt. Durch Sport und Bewegung

Körper	Steigern Sie	Senken Sie
	Kreislaufleistungsfähigkeit	Trägheitsgefühle
	Kraft	Bluthochdruck
	Ausdauer	Schnelles Ermüden
	Koordination	Thrombosegefahr
	Beweglichkeit	

Psyche	Steigern Sie	Senken Sie
	Selbstbewusstsein	Anspannung
	Unabhängigkeit	Depressionen
	Gute Laune, Wohlbefinden	Stimmungsschwankungen
	Entspannungsfähigkeit	Nervosität
	Körperbewusstsein	Schlaflosigkeit
	Energie	Angstzustände
		Fatigue

Trainingsempfehlungen:

Intensität: Trainingspuls: 180 - Lebensalter in Jahren, falls vom Arzt nicht anders verordnet

Häufigkeit: Täglich 20-30 Minuten oder
2-3x wöchentlich 45 Minuten
Ggf. zusätzliche Aktivität in Form von Radtouren,
Wanderungen o.ä.

Für die Zeit nach der Reha:

Bereits hier im Hause Kontakt mit dem behandelnden Arzt oder der Sozialberatung aufnehmen, um ein Nachsorgeprogramm wie IRENA, T-RENA, ambulante Herzgruppen oder Rehasport (Verordnungsbogen 56) zu beantragen.