



»Vorsorge Aktiv« Gesundheit für mich Bewegungstipp - Hitze

Sport können Sie auch an heißen Tagen betreiben. Meiden Sie allerdings die Mittagshitze, da diese eine erhöhte Belastung für den Kreislauf darstellt.



Fotocredit: pixabay-standing-on-your-head-2705218_1920

- 👍 Finden Sie Ihre optimale Trainingszeit
- 👍 Wählen Sie atmungsaktive Kleidung
- 👍 Tragen Sie vor dem Training eine Sonnencreme mit dem richtigen Schutzfaktor auf
- 👍 Denken Sie an eine Kopfbedeckung und eine Sonnenbrille
- 👍 Suchen Sie sich schattige Strecken
- 👍 Die Wasserflasche immer griffbereit halten! ☺

Morgens ist die Luft noch kühl und frisch. Sind sie kein Morgenmensch, dann eignen sich auch die späteren Abendstunden für ein Training.

Ein Spaziergang durch den Wald:

- 👍 Reduziert körperliche Stresshormone
- 👍 Stärkt das Herz-Kreislaufsystem
- 👍 Ihr Immunsystem wird gestärkt
- 👍 Unterstützt die körperliche sowie mentale Gesundheit
- 👍 Ist gesund für die Atemwege und bringt den Stoffwechsel in Schwung
- 👍 Kann dank seiner wohltuenden Wirkung gegen Bluthochdruck wirken



Fotocredit: pexels-photo-144297

