



# QUIZFRAGEN

Machen Sie mit und testen Sie Ihr Wissen zu Bluthochdruck!

## 1 Welche Sportart ist bei Bluthochdruck nicht empfehlenswert?

- a) Gewichtheben                       c) Schwimmen  
 b) Wandern                                 d) Skilanglauf

## 2 Personen mit Bluthochdruck sollten statt Ausdauersport viel Kraftsport wie Gewichtheben betreiben.

- a) Stimmt                                       b) Stimmt nicht

## 3 In welchem Verhältnis sollte man Ausdauertraining und isometrische Übungen ausführen?

- a) 90 % zu 10 %                               c) 50 % zu 50 %  
 b) 80 % zu 20 %                               d) 40 % zu 60 %

Die richtige Antwort lautet 1a, 2b, 3b



# Bluthochdruckprävention durch Lebensstilmaßnahmen – Sport und Bewegung



## Gesundes Körpergewicht

Verhältnis Taille/Größe  $< 0,5$



## Kein langes Sitzen



## Ausdauertraining

Moderat (schnelles Gehen)	30 Minuten, 5 x/Woche
Intensiv (Laufen)	20 Minuten, 3 x/Woche
Intervalltraining	25 Minuten, 3 x/Woche



## Dynamisches Krafttraining

An 2 oder mehr aufeinanderfolgenden Tagen



## Isometrisches Krafttraining

4x2 Minuten Anspannung an 3 nicht aufeinanderfolgenden Tagen

Mehr zum Thema unter ► [www.hochdruckliga.de](http://www.hochdruckliga.de)  
und ► [bit.ly/dhl-yt-ernaehrung](http://bit.ly/dhl-yt-ernaehrung)

