

Das **Herz-Kreislauf-Training** bezeichnet die Einheit sportlicher Bewegung von 60 Minuten Training – Ausdauertraining mit Krafttraining kombiniert. Zum Beispiel Skipping und kraftvolle, schnelle Kniebeuge im Wechsel mit steigendem Niveau.

Nach einer regelmäßigen Ausdauerleistung kommt es zu positiven Anpassungseffekten des Herz-Kreislauf-Systems. Damit kann ein angemessenes **Herz-Kreislauf-Training** das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen erheblich senken.

## **DENN:**

Ein gesundes Herz-Kreislauf-System hat eine enorme positive Auswirkung auf den menschlichen Körper.

Es stellt eine sehr wichtige Grundlage für unsere Gesundheit dar, deshalb sollte es regelmäßig trainiert und fit gehalten werden.

## **Ein gesundes Herz-Kreislauf-System**

- wirkt positiv auf die körperliche Leistungsfähigkeit
- stärkt das Immunsystem
- regt den Stoffwechsel an
- baut Stress ab
- wirkt positiv auf den Alterungsprozess ein
- fördert das allgemeine Wohlbefinden