

BEWEGUNGS-PROGRAMM



Ihr Kompaktprogramm
Für mehr Lebensqualität zur
Vorbeugung von Herz-
Kreislauf Erkrankungen

Liebe Interessenten,

jährlich gibt es in Deutschland 300.000 Menschen, die einen Herzinfarkt und 200.000 Menschen, die einen Schlaganfall erleiden.

Bewegungsmangel wird hier als einer der bedeutendsten Risikofaktoren bei der Entstehung von Herz-Kreislauf Erkrankungen angesehen.

Die Wahrscheinlichkeit nach einem Herzinfarkt oder Schlaganfall eine Wiederholung dieses tragischen Ereignisses zu erleiden ist um ein vielfaches erhöht, wenn man seinen Lebensstil nicht zugunsten von mehr Aktivität in Form von Bewegung ändert.

Durch gezielte, regelmäßige Aktivität kann laut aktuellen Zahlen das Risiko um 35-37 % gemindert werden.

RiVita hat deshalb ein Bewegungsprogramm entwickelt, das gezielt Ihr Risiko eine Herz-erkrankung zu erleiden verringern kann.

Auf die Dosis kommt es an

Körperliche Bewegung kann als Therapeutikum wie ein Medikament verabreicht werden:

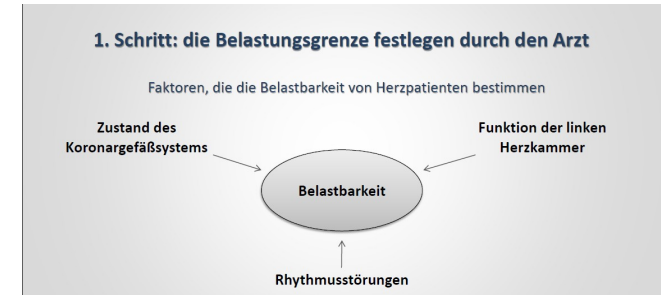
- Sie ist richtig auszuwählen
- Sie ist individuell anzupassen
- Sie ist zu kontrollieren

Wie Sie auf den folgenden Seiten sehen können, erfüllt unser Bewegungsprogramm Herzgesund all diese Erfordernisse.

Wir freuen uns sehr Sie bald in einer unserer Einrichtungen betreuen zu dürfen.

Ihr RiVita-Betreuungsteam

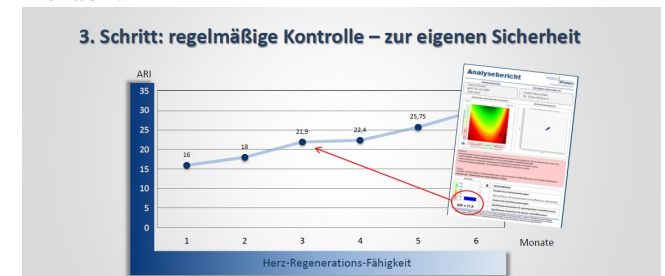
Herzgesundheit in 3 Schritten:



Durch den engen Kontakt zu Ärzten können wir gezielt auf Ihre Belastbarkeit eingehen und dies in unserer Trainingsplanung berücksichtigen.



Wir erarbeiten Ihren individuellen Trainingsplan und überwachen Ihr Herz mittels Herzfrequenzmessgeräten, um eine Fehlbelastung zu vermeiden. Jede Trainingseinheit wird protokolliert und kann Ihrem Arzt vorgelegt werden.



Mit moderner Diagnostik, wie der Sinus-Rhythmus-Analyse beobachten wir den aktuellen Stand Ihrer Herzgesundheit

8 Gründe für mehr Bewegung bei Herzerkrankungen:

1. 90 % aller Herzinfarkte lassen sich vermeiden – durch regelmäßige Bewegung. Denn Bewegungsmangel, wie er bei vielen Menschen vorliegt, gehört zu den größten Risikofaktoren.

2. Durch Bewegung können Sie Ihren Blutfettwerte wie LDL-Cholesterin und Triglyceride senken, die sonst Ihre Gefäße, die zum Herzen führen, verstopfen können.

3. Durch Sport bauen Sie Stresshormone ab. Dadurch verhindern Sie Ablagerungen an den Gefäßwänden. Verstopfen dagegen Ihre Arterien, kann dies ein Risikofaktor für Herzinfarkt in naher Zukunft sein.

4. Hoher Blutdruck ist ein deutliches Infarktisiko. Durch Bewegung können Sie einen zu hohen Blutdruck senken. Positiver Nebeneffekt: Dieser niedrige Blutdruck sorgt dafür, dass Ihr Herz in einem Jahr zehn Millionen Mal weniger schlagen muss. So verlängern Sie die Lebensdauer Ihres Herzens um ein Drittel.



„90% der über 50-jährigen würden von regelmäßiger Bewegung profitieren – und erfreulicherweise gerade dann, wenn sie es geruhsam angehen“.

Prof. Uwe Tegtbaur, Medizinische Hochschule Hannover

5. Regelmäßiger Sport macht Ihr Herz kräftiger. So werden die Herzwände dicker und können mehr leisten. Auch die

Kammern Ihres Herzens nehmen an Volumen zu. Es wird mehr Blut durch Ihren Körper gepumpt. So werden die Organe besser mit Sauerstoff versorgt und können effizienter arbeiten.

6. Der Bypass ist eine der häufigsten Herzoperationen, mit dem Engpässe in den Gefäßen umgangen werden. Ihr Körper kann sich durch Bewegung Bypässe selbst bilden, indem er kleine Adern um Engstellen herum errichtet.

7. Haben Sie eine leichte Herzschwäche? Noch vor einigen Jahren hätte man Ihnen geraten, sich auf jeden Fall zu schonen. Heute weiß man, dass Sie durch diese fehlende Bewegung Ihr Herz nur noch mehr schwächen würden. Stattdessen sollten Sie ein mäßiges Ausdauertraining betreiben. Es macht Ihr Herz fit und stark.

8. Stress kann Ihren Gefäßen und Ihrem Herz schaden. Wenn Sie aber Sport treiben, dann kann Ihr Körper die negativen Folgen, die normalerweise vom Stress ausgehen, abmildern. Studien haben nämlich gezeigt, dass Menschen, die Sport treiben und unter Stress stehen, einen niedrigeren Blutdruck haben als diejenigen, die sich wenig oder kaum bewegen.



Unser Bewegungsprogramm umfasst:

- 10 Wochen betreutes Gesundheitstraining, inkl. Trainingsplanerstellung
- Anlegen der Herzgesund-Gesundheitsakte mit biometrischen Daten, sowie Kontrolle des Blutdrucks
- 3 x Sinus-Rhythmus-Analyse zur Bewertung Ihrer Herzgesundheit
- 2 x Ausdauerbelastungstest zur Ermittlung Ihrer optimalen Trainingsherzfrequenz
- Ergänzendes orthopädisches Krafttraining (z.B. bei Rücken- oder Kniebeschwerden)

Die Kosten für das gesamte Paket betragen einmalig nur 249€.

*Bei Anmeldung bis zum
31.03.2015
sparen Sie 50€*

Die Anmeldung erfolgt direkt vor Ort in einer unserer Filialen

- Riegelsberg – Saarbrücker Str. 29
Telefon: 06806/9941534
- Sulzbach – Sulzbachtalstr. 45
Telefon: 06897/7290989
- Heusweiler – Saarbrücker Str. 41
Telefon 06806/9949080

