

## Der Puls steuert das Training

In den beiden Tabellen können die Richtwerte für den Trainingspuls, abhängig von Alter und Geschlecht, je nach Trainingsintensität abgelesen werden. Hinweis: Für ein effektives Ausdauertraining sollte ein Sportler seinen Puls nicht über 80 Prozent der maximalen Pulsfrequenz steigen lassen.



### Männer:

Trainingspulsfrequenz in Abhängigkeit der maximalen Herzfrequenz für einen 20 bis 70 jährigen Mann					
Alter	MHF (entspricht 100%)	50%	60%	70%	80%
20	200	100	120	140	160
25	195	98	117	137	156
30	190	95	114	133	152
35	185	93	111	130	148
40	180	90	108	126	144
45	175	88	105	123	140
50	170	85	102	119	136
55	165	83	99	116	132
60	160	80	96	112	128

Also: Runter vom Sofa – rauf auf den Blomberg! Mit schonenden Rückenübungen entlang des 5,1 Kilometer langen Rundkurses wird ein neuer Laufgenuss erreicht, der zeitgleich die eigene Selbstwahrnehmung und Achtsamkeit schult. Ziel ist es, krankmachende Gewohnheiten durch bewusste Bewegungen zu ersetzen, welche die Gelenke im Alltag schonen. Eine optimale Haltung von der Zehe bis zum Scheitelpunkt – in der Physiotherapie als „Aufspannung“ bezeichnet – führt ferner zu mehr Selbstbewusstsein und Lebensfreude.

Zusätzlich zu den Übungsstationen gibt es eine Station speziell für Dehnübungen, auch an Bänke zum Ausruhen wurde gedacht. Das Naturerlebnis gibt es gratis dazu: Der „Kleine Berg“ verfügt über eine reiche Artenvielfalt an Tieren und Pflanzen. Dabei wandern die Gäste des Heilbades Bad Laer durch den südlichsten Ausläufer des Teutoburger Waldes, der zum Natur- und Geopark TERRA.vita gehört. Der als „Blomberg“ (Blumenberg) bezeichnete Laersche Teil der 208 Meter hohen Kreidekalk-Erhebung trägt eine von dem milden mediterranen Klima besonders verwöhnte Pflanzenwelt. Unter anderem wachsen hier acht wilde Orchideenarten sowie Akelei, eine Heilpflanze, die schon Hildegard von Bingen bei Fieber empfahl.

### Frauen:

Trainingspulsfrequenz in Abhängigkeit der maximalen Herzfrequenz für eine 20 bis 70 jährige Frau					
Alter	MHF (entspricht 100%)	50%	60%	70%	80%
20	206	103	124	144	165
25	201	101	121	141	161
30	196	98	118	137	157
35	192	96	115	134	154
40	186	93	112	130	149
45	181	91	109	127	145
50	176	88	106	123	141
55	171	86	103	120	137
60	166	83	100	116	133



Die GesundheitsPfade sind ein Projekt der vier Heilbäder: Bad Essen, Bad Iburg, Bad Laer und Bad Rothenfelde. In enger Kooperation mit den Fachkliniken vor Ort haben die vier Heilbäder je nach therapeutischer Ausrichtung unterschiedliche medizinische Schwerpunkte gewählt. Ob für den Rücken in Bad Laer, das Herz in Bad Rothenfelde, die Gelenke in Bad Iburg oder die Sinne in Bad Essen – wandern auf den GesundheitsPfad hat positive Auswirkungen auf den gesamten Körper.



TOURIST INFORMATION  
Glandorfer Straße 5  
49196 Bad Laer  
0 54 24 29 11 - 88

touristinfo@bad-laer.de

[www.bad-laer.de/gesundheitspfad](http://www.bad-laer.de/gesundheitspfad)



Der Bad Laerer Gesundheitspfad



GesundheitsPfad  
Rückenfit

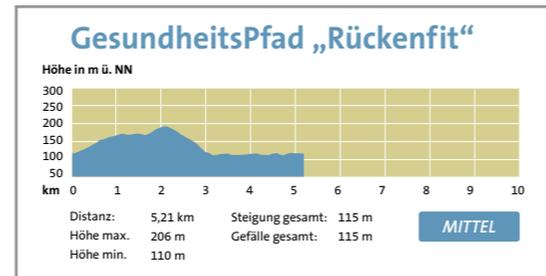


## Runter vom Sofa!

Im Blomberg, auch „Kleiner Berg“ genannt, ist der Gesundheitspfad mit dem Schwerpunktthema „Rückenfit“ entstanden, der anhand einfacher Erklärungen in deutscher und englischer Sprache zeigt, welche Körperhaltung anatomisch richtig ist und wie diese erreicht werden kann. Der Alters- und Fitnesszustand ist dabei nicht entscheidend. Voraussetzung ist lediglich eine kardial und konditionell ausreichende Belastbarkeit. Der Gesundheitspfad trägt zur Linderung und im besten Fall zur Beseitigung der Beschwerden bei. Die Muskulatur wird gestärkt, die Koordination gefördert und die körperliche Belastbarkeit erhöht.

In sechs Stationen wird auf einer Schautafel je eine Aufgabe in Wort und Bild erklärt. Eine der Übungen trainiert gezielt die Tiefenmuskulatur des Rückens: Man beugt den Oberkörper mit geradem Rücken

nach vorne und schiebt dabei die Sitzknochen nach hinten. Die Knie bleiben senkrecht über den Fersen. In dieser „gebückten Kniebeuge“ wird dann mit den Fersen zart in den Boden getippt. „Der Waldboden hat den Vorteil, dass er eine kleine Schwingung erlaubt, was gut für die Gelenke ist“, erläutert Marita Fehr. „Beim Gehen in dem unebenen Gelände wiederum muss der Körper Huckel und Senken ausgleichen.“ Und genau hier liegt die Krux: „Wir haben uns unsere Alltagssituationen so bequem gemacht, dass wir beim Gesundheitssport bewusst Bedingungen ohne Hilfsmittel wie Aufzüge und asphaltierte Straßen schaffen müssen, um den Körper zu fordern“, betont Marita Fehr. „Das ist paradox.“ Früher habe der Körper sich ständig Unebenheiten anpassen müssen, bei denen Wirbelsäule und Gelenke in Schwingung gerieten und die Muskeln die Balance halten mussten. „Was früher der Alltag automatisch mit sich brachte, müssen wir heute extra trainieren.“



Zum Glück: Es ist selten zu früh, aber niemals zu spät, damit anzufangen. Der Gesundheitspfad ist so konzipiert, dass jeder gesunde Laie ihn allein gehen kann. Ab Frühjahr 2015 gibt es aber auch geführte Wanderungen mit Marita Fehr, die beim Deutschen Wanderverband (DWV) eine Zusatzausbildung zur „Zertifizierten Gesundheitswanderführerin“ absolviert hat. Die gesundheitsrelevanten Inhalte stehen unter dem Motto „Let’s go – jeder Schritt hält fit“.

