

Angina



Angina ist ein Druckgefühl oder eine Enge in der Brust, was aber auch am Kiefer, an dem Arm oder an der Schulter auftreten kann. Mit dem Schmerz können Kurzatmigkeit, Übelkeit, Schweißausbrüche und Herzklopfen einhergehen.

URSACHE VON ANGINA

Der Aufbau von Ablagerungen oder ein Krampf der Arterienwänden erschwert den Fluss des Blutes durch die Arterien, es wird ein Brustschmerz empfunden.

VORBEUGEN UND UMGANG MIT ANGINA

Mitglieder mit hohem Risiko müssen ihren Arzt vorher konsultieren. Das Training kann das Risiko deutlich vermindern. Sie sollten aber am Anfang die Trainingsintensität niedrig halten und mit geringer Belastung. Am besten 3 Mal wöchentlich für jeweils 30 Minuten. Sie können die Intensität langsam steigern, wenn das Fitnessniveau sich bessert und der Arzt einverstanden ist.

Bevor man mit dem Training beginnt, sollte man natürlich den Arzt konsultieren.

“Curves International, Inc. is a corporate member of the International Health, Racquet & Sportsclub Association, a not-for-profit trade association representing over 7,000 health and fitness facilities in 74 countries.”

für mehr Informationen besuchen Sie bitte www.curves.com

