

Ein fittes Herz hält länger!

Geschrieben von: Carlos Barbon

Samstag, den 15. Juni 2013 um 19:01 Uhr -



Ein fittes Herz hält einfach länger.

Ein untrainiertes Herz schlägt 70-mal in der Minute – das macht 100800 Schläge pro Tag und 36792000 im Jahr. Ein gut trainiertes Herz schlägt 40-mal in der Minute das Blut durch den Körper, also 57600 pro Tag und 21024000 im Jahr. Und dank eines verbesserten Lungenvolumens, gelangt mit weniger Schlägen mehr Sauerstoff in den Körper und der Verschleiß ist verständlicherweise viel geringer.