SPORT TREIBEN
OHNE RISIKO

10 Regeln zum Beachten

1 ACHTEN AUF **Schmerzen in der Brust** oder **anormale Kurzatmigkeit** bei Anstrengung

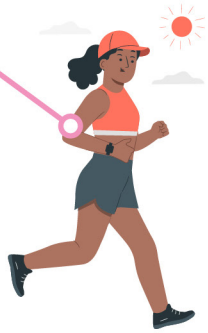
2 ACHTEN AUF **Herzklopfen** bei oder kurz nach körperlicher Anstrengung

3 ACHTEN AUF **Unwohlsein** bei oder kurz nach körperlicher Anstrengung

4 SICH AUFWÄRMEN und 10 Minuten lang **erholen**

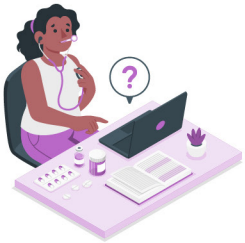
5 TRINKEN **– 3 oder 4 Schlucke Wasser** alle 30 Minuten

6 VERMEIDEN von **intensivem Sport** bei Temperaturen unter **-5 °C**, über **30 °C** und bei hohen **Luftverschmutzungswerten**



7 VERZICHTEN AUF das **Rauchen** 2 Stunden vor und nach dem Sport

8 VERZICHTEN AUF **Dopingmittel** und **Selbstmedikation**



9 KEIN INTENSIVER SPORT **bei Fieber** oder in den ersten 8 Tagen **nach einer Grippe**

10 EINE MEDIZINISCHE UNTERSUCHUNG vor der Wiederaufnahme einer **intensiven körperlichen Aktivität durchführen lassen**

Herzlichen Dank an den „Club des Cardiologues du Sport“

Agir pour le Cœur des Femmes

Women's Cardiovascular Healthcare Foundation

www.agirpourlecoeurdesfemmes.com

ETHANE