

# HERZ-KREISLAUF-SYSTEM

Das kardiovaskuläre System ist ein komplexes Transportsystem des menschlichen Körpers. Es besteht aus dem Herz, Arterien, Venen und dem Mikrozirkulationssystem. Arterien, Venen und die Gefäße der Mikrozirkulation werden zusammenfassend als Blutgefäße bezeichnet. Sie dienen der Versorgung der Organe, Gewebe und Zellen des Körpers mit Sauerstoff, Nährstoffen, Botenstoffen u.a., sowie dem Abtransport von Stoffwechselendprodukten, einschließlich Kohlenstoffdioxid. Das Herz ist der Motor der Blutbewegung. Es ist ein muskuläres Hohlorgan. Durch Kontraktion pumpt es das Blut in die Gefäße. Gleichzeitig legt es die Blutrichtung fest. Arterien heißen alle großen Gefäße, die das Blut vom Herz fortleiten. Venen sind alle großen Gefäße, die das Blut vom Herzen zurückführen. Die vier Hauptfunktionen sind:

- Nährstoffe, Gase, Hormone, Abfallstoffe im Körper zu transportieren
- Den Körper vor Infektionen und Blutverlusten zu schützen
- Unterstützt den Körper die Körpertemperatur konstant zu halten (Thermoregulation)
- Hält den Flüssigkeitshaushalt im Körper aufrecht.

Herzfrequenzmessung – bei Trainingseinheit ein Muss.