

GESUND UND FIT HERZ-FIT Übungs-Poster

Prof. (DHfPG)
Dr. med.
Thomas
Wessinghage



- ✓ Einfache Übungen
- ✓ Mehrfache Wirkung
- ✓ Schützen Sie Ihr Herz
- ✓ Stärken Sie Ihr Herz
- ✓ Senken Sie Ihren Blutdruck
- ✓ Aktivieren Sie Ihr Herz-Kreislauf-System

7 »Wunder-Übungen« PLUS 3 Beschützer-Tipps für ein starkes Herz

*Sie liegen mir sehr am Herzen.
Machen Sie deshalb mit. Los geht's!*

Ohne moderne Medizin, ohne Medikamente, allein durch sinnvolles (und durchaus genussvolles) Leben könnten 50 Prozent der Herz-Kreislauf-Ereignisse in Deutschland verhindert werden. Schon mit einfachen Übungen und Tipps wie auf diesem Poster können Sie Ihr Herz wirksam schützen und fit halten, damit es bis ins hohe Alter leistungsstark bleibt. Regelmäßige körperliche Aktivität verringert Ihr Risiko für Herzinfarkte sowie andere Herzerkrankungen massiv und wirkt auf ein schon geschwächtes Herz stärkend. Bewegung kann einer medikamentösen Behandlung vorbeugen oder sie ergänzen. Besonders lege ich Ihnen eine Kombination aus Ausdauer- und Kraftsport „ans Herz“. Die besten Kombinations-Übungen habe ich hier für Sie auf diesem Poster zusammengestellt.

Wichtig: Das HERZ-FIT Poster mit seinen Bewegungsvorschlägen ist kein Ersatz für eine ärztliche Behandlung. Falls Sie Herz-Kreislauf-Medikamente einnehmen (z. B. gegen Bluthochdruck,

Herzrhythmusstörungen, Diabetes mellitus) müssen Sie sich untersuchen lassen, bevor Sie das Training aufnehmen. Zeigen Sie Ihrem Arzt, welche Übungen Sie ausführen wollen. Er wird Ihnen sagen, ob das für Sie in Ordnung ist oder nicht. Selbst wenn Sie sich rundum wohlfühlen, sollten Sie eine ärztliche Vorsorgeuntersuchung vornehmen lassen (z. B. ein Belastungs-EKG).

Das A und O des Herz-Kreislauf-Trainings ist das Ausdauertraining.

Ausdauertraining ist dann effektiv, wenn es für Sie individuell richtig dosiert ist. Dafür müssen die Häufigkeit (z. B. drei mal pro Woche), die Dauer (z. B. 30 bis 40 Minuten) und die Intensität (etwa so, dass Sie sich während des Trainings flüssig unterhalten können) festgelegt werden. Ausdauertraining darf niemals Schmerzen oder Unwohlsein hervorrufen. Wenn das der Fall sein sollte, müssen Sie das Training sofort beenden und mit Ihrem Arzt darüber sprechen. Beim Ausdauertraining zählt vor allem die Regelmäßigkeit. Je konsequenter Sie es durchführt, desto wirksamer wird es.

Ausdauertraining kräftigt das Herz und optimiert den Kreislauf.

Je häufiger Sie (maßvoll) trainieren, desto kräftiger wird Ihr Herzmuskel. Im Körper bilden sich mehr Blutgefäße, dadurch steigt die Sauerstoffversorgung der Gewebe. Gleichzeitig nimmt der

Gesamtwiderstand im Kreislauf ab, infolgedessen sinken der Blutdruck und die Herzbelastung. Ausdauertraining verändert die vegetative Reaktionslage des Organismus. Dadurch wird Stress reduziert, die Erholung nach Belastungen gelingt besser und der Schlaf wird tiefer. Ausdauertraining verbessert das Fließverhalten des Blutes und beugt durch verschiedene Mechanismen Thrombosen und Embolien vor. Ausdauertraining erhöht auch die geistige Leistungsfähigkeit und beugt Demenzerkrankungen vor. Und Ausdauertraining kann das Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko um bis zu 50 % verringern.

Wirkungen bei und gegen Krankheiten:

Ausdauertraining aktiviert und stärkt das Immunsystem – gegen Infekte und gegen Krebs. Ausdauertraining wirkt stimmungsaufhellend – gegen Depressionen und Burnout. Ausdauertraining verbessert den Fettstoffwechsel (Cholesterin) und kann Diabetes mellitus Typ 2 verhindern. Ausdauertraining aktiviert den Energiestoffwechsel, erhöht den Kalorienverbrauch und ist unverzichtbar zur gesundheitsfördernden Gewichtsabnahme. Es lohnt sich also für Sie in vielfacher Hinsicht, Ihren Kreislauf mit Ausdauertraining zu aktivieren und so Ihr Herz zu stärken!

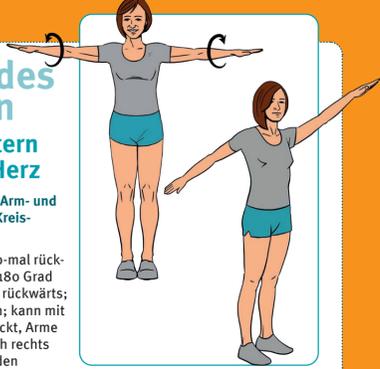
Herzlichst, Ihr Thomas Wessinghage

1 Aktivierendes Armkreisen

Lockern Sie Ihre Schultern und aktivieren Sie Ihr Herz

Effekt: Mit dieser Übung lockern Sie Ihre Arm- und Schultermuskeln. Das aktiviert Ihr Herz-Kreislauf-System und setzt neue Kräfte frei.

Armkreisen synchron 20-mal vorwärts, 20-mal rückwärts; Windmühlensystem (rechts/links 180 Grad phasenversetzt) 20-mal vorwärts, 20-mal rückwärts; auch möglich mit angewinkelten Ellbogen; kann mit Rumpfdrehen (Arme horizontal ausgestreckt, Arme plus Rumpf rotieren locker horizontal nach rechts und links bis zum Endpunkt) ergänzt werden

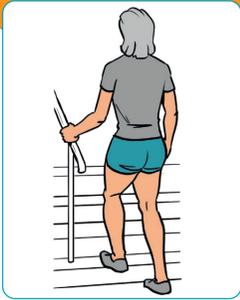


2 Treppensteigen

Stufe für Stufe, Schritt für Schritt für ein starkes Herz

Eine Treppe gibt's überall. Los geht's!

Das Treppensteigen ist sehr wirksam und kann besonders leicht variiert oder gesteigert werden: von 1-mal 1 Etage bis zu 4-mal 4 Etagen. Hinab gegebenenfalls mit dem Aufzug. Pausen individuell, auch zwischendurch. Generell gilt: Flüssiges Sprechen muss noch möglich sein. Sonst Pause!



3 Kniebeugen bis zur Abfahrtschöcke

Ein wirkungsvolles Ganzkörpertraining

Effekt: Sie kräftigen die hintere sowie gleichzeitig die vordere Oberschenkelmuskulatur, das Gesäß, den Rumpf und sogar die Wadenmuskulatur.

Schritt 1: Stehen Sie hüftbreit, die Füße stehen mit der ganzen Sohle auf dem Boden. Spannen Sie die Rumpf- und Beckenbodenmuskulatur an, so dass der Rücken gerade ist (leichtes Hohlkreuz). Der Oberkörper ist etwas nach vorn geneigt.

Schritt 2: Beugen Sie jetzt langsam Ihre Kniegelenke bis etwa zu einem rechten Winkel. Dabei schieben Sie Ihr Gesäß nach hinten, der Rücken bleibt gerade, der Kopf angehoben, die Augen schauen geradeaus. Achten Sie darauf, dass die Füße flach am Boden bleiben und Ihre Unterschenkel immer streng senkrecht stehen. Ihre Arme halten Sie z. B. angewinkelt vor dem Körper (wie einst Rosi Mittermaier beim Abfahrtslauf). Im unteren Totpunkt verharren Sie kurz, dann strecken Sie die Kniegelenke wieder. Sie können verschiedene Schwierigkeitsvarianten über das Ausmaß des Rumpfabwinkels erzielen (maximaler Schwierigkeitsgrad: absinken, bis die Oberschenkel horizontal stehen).

Wiederholungen: 8 bis 10, 3 Serien



Wichtig: Halten Sie Ihren Rücken bei der Übung etwas nach vorne geneigt, aber gerade. Ein leichtes Hohlkreuz ist in Ordnung.

4 Trocken-Skating

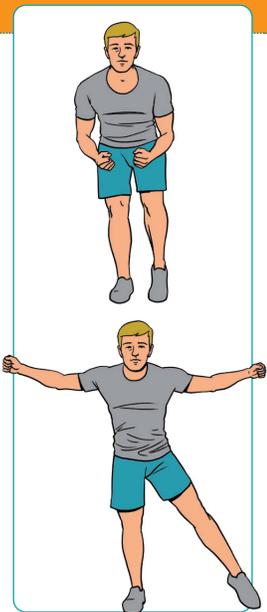
Stark für Kraft, Ausdauer und Geschicklichkeit

Effekt: Mit dieser Übung schlagen Sie 3 Fliegen mit einer Klappe. Sie stärken Ihren Oberkörper (Schultern, Arme), den Unterkörper (Oberschenkel, Gesäß) und schulen nebenbei auch Ihr Gleichgewicht.

Schritt 1: Sie stehen mit leicht gebeugten Kniegelenken, Ihr Oberkörper ist leicht nach vorn geneigt (wie bei der Abfahrtschöcke beim Skifahren). Verlagern Sie Ihr Gewicht auf Ihr rechtes Bein und bauen Sie Körperspannung auf: Rumpfmuskulatur, Beine und Arme – alles fest!

Schritt 2: Während Ihr rechtes Standbein stabil wie in Schritt 1 bleibt, spreizen Sie Ihr linkes Bein langsam ab und richten gleichzeitig den Oberkörper langsam auf. (Beim Standbein X-Beinstellung unbedingt vermeiden). Die Arme führen Sie zur Seite, die linke Fußspitze tippt auf den Boden. Das Körpergewicht lastet weiterhin auf dem rechten Bein. Die Körperspannung bleibt erhalten. Dann zurück zur Ausgangsposition.

Wiederholungen: 10-mal pro Seite, dann Seite wechseln, insgesamt 3 Sätze



5 Das Skipping

Verbessern Sie spielend leicht Ihre Koordination

Effekt: Skipplings verbessern die Koordination und regen das Herz-Kreislauf-System an. Zudem beugen sie Verletzungen an Muskeln, Bändern und Gelenken vor.

Durchführung: Ihre Körperhaltung ist aufrecht, der Blick geradeaus, die Schultern sind entspannt. Machen Sie kleine Schritte mit geringem Kniehub. Zuerst berührt der Vorfuß den Boden, dann zur Ferse abrollen. Raumgewinn eine halbe Fußlänge pro Schritt (auf der Stelle). Stellen Sie sich vor, Sie laufen eine flache Treppe mit kleinen Stufen möglichst schnell hinauf. Ihre Arme schwingen parallel mit.

2 Varianten: Bei der Variante 1 gehen Sie auf der Stelle. Die Fußspitzen verlassen den Boden nicht, nur die Fersen werden wechselseitig gehoben; dabei maximale Bewegung im oberen Sprunggelenk (Beugung-Streckung, siehe oben). Bei der Variante 2 (links) laufen Sie auf der Stelle. Die Füße verlassen den Boden nur um wenige Zentimeter – achten Sie aber darauf, dass Sie keine Kniebebeläufe durchführen.

Wichtig: Führen Sie die Skipplings sauber aus und erhöhen Sie die Frequenz erst, wenn Ihnen die Bewegung in Fleisch und Blut übergegangen ist.



6 Die Krabbel-Übung

Werden Sie beweglich und kraftvoll

Effekt: Sie trainieren Ihre Koordination und Beweglichkeit. Obendrein verschaffen diese Übungen Ihren Armen, Schultern, Brust und Bauchmuskeln viel Kraft.

Schritt 1: Stellen Sie sich hüftbreit auf und lassen Sie Ihre Arme herunterhängen. Neigen Sie den Oberkörper nach vorn und wandern Sie mit Ihren Händen an den Beinen entlang nach unten.

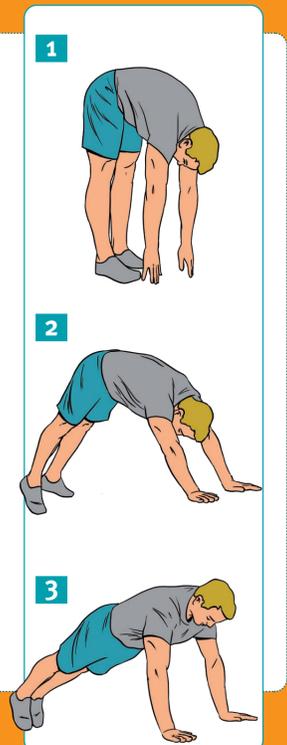
Ihre Kniegelenke sind und bleiben gestreckt. Versuchen Sie mit den Fingerspitzen den Boden zu berühren. 10 Sekunden halten.

Schritt 2: Wandern Sie mit beiden Händen langsam nach vorn. Ihre Kniegelenke bleiben weiterhin gestreckt, so dass sich eine Dehnung der Waden einstellt. Wenn möglich, bleiben die Füße flach am Boden. Ansonsten heben sich Ihre Fersen vom Boden ab.

Schritt 3: Wandern Sie weiter bis zur Liegestützposition. Die Füße stehen jetzt auf den Fußspitzen. Kurz in der Endposition verweilen, dann zurück bis zur Ausgangsstellung.

Wiederholungen: 5-mal, zwischendurch Arme und Beine auflockern.

Je nach Schwierigkeitsgrad können Sie die einzelnen Schritte auch als separate Übungen durchführen.



7 Auf- und absteigen

Stärken Sie Ihre Beine und Fußgelenke

... und erhöhen Sie Ihre Muskelkraft!

Als „Step-Test“ hat diese Bewegungsform Eingang in viele sportmedizinische Untersuchungsschemata gefunden. Sie gleicht dem Treppensteigen, die gesamte Streckenkette (Fuß-Bein-Rumpf) wird aktiviert.

Schritt 1: Stellen Sie sich neben einen Baumstamm, vor eine Treppenstufe, Kiste oder Tritthocker.

Schritt 2: Steigen Sie schwingvoll mit einem Bein zuerst hinauf, mit demselben wieder hinab. 25 Wiederholungen pro Seite, 3 Sätze. Nach 2 bis 3 Wochen können Sie die Anzahl der Steps auch allmählich vorsichtig steigern. Wenn die Arme kräftig mitschwingen, wird die Übung noch dynamischer und das Gleichgewicht kann leichter gehalten werden.



1 Kneipp'sche Hydrotherapie:

Senken Sie mit Wasserreizen Ihren Blutdruck

Der mildeste Reiz, der eben noch wirkt, ist der beste. Wenn der Wasserreiz zu stark ist, dann belastet er Ihren Körper eher als ihn zu entlasten! Wasserreize sollten Sie nur am warmen Körper anwenden.

Tipps: Zum Einstieg empfehle ich Ihnen ansteigende Armbäder, die Sie einfach daheim durchführen können (z. B. Waschbecken, Wanne). Hauptsache ist, dass Ihre Arme möglichst tief in das Wasser eintauchen können (Ihre Ellbogen sollten mit Wasser bedeckt sein). Zusätzlich benötigen Sie noch ein Badethermometer.

Schritt 1: Füllen Sie das Gefäß mit etwa 33 °C warmem Wasser und baden Sie beide Arme darin.

Schritt 2: Langsam gießen Sie nun wärmeres Wasser zu, so dass die Wassertemperatur innerhalb von 15 bis 20 Minuten auf 39 bis 41 °C ansteigt. Nach 20 Minuten sollten Sie das Armbad beenden.

Schritt 3: Abschließend können Sie Ihre Arme mit kaltem Wasser übergießen, oder Sie streifen das warme Wasser sofort ab.

Schritt 4: Abschließend sollten Sie mindestens eine 30, besser noch 60 Minuten lang Ruhe einhalten. Da das Armteilbad nicht nur Ihre Gefäße, sondern auch Körper und Seele ganzheitlich entspannt, ist es perfekt als Abendritual geeignet. Sie kommen schnell zur Ruhe, Ihr Blutdruck ist niedriger und Sie sind für die Nachtruhe bestens vorbereitet.



© adibestock/bilmaso

2 Der Waldspaziergang

Aktivieren Sie Ihr gesamtes Herz-Kreislauf-System

Wälder sind Kraftort für Körper, Geist und Seele. Wenn Sie den Wald als „grünes Fitnessstudio“ nutzen, dann profitieren Ihre Muskeln noch gezielter.

Wenn Sie die mit Aromastoffen (z. B. Terpenen aus Nadelbäumen) gesättigte und von Bäumen und anderen Pflanzen gereinigte Waldluft inhalieren, hat Ihre Gesundheit auf vielfache Weise etwas davon: Der eingeatmete Medizincoktail erhöht die Zahl der abwehrstärkenden Immunzellen (z. B. natürliche Killerzellen) im Blut – und das umso mehr, wenn Sie sich im Wald bewegen, um Ihren Kreislauf und Stoffwechsel zu aktivieren.

Besonders eindrucksvoll für viele Menschen ist die beruhigende Stille des Waldes, nur sanft untermalt das Naturmusik wie Rauschen der Bäume oder eines Bachs und vereinzelte Tierlaute. Der Wechsel zwischen Licht und Schatten sowie die beruhigende Farbe Grün aktivieren und regenerieren Ihr Nervensystem. Fast unweigerlich distanzieren Sie sich innerlich von Zeitdruck und Stress. Ihr Puls und Ihr Blutdruck sinken.

Tipps: Bewegen Sie sich 3- bis 5-mal pro Woche mindestens 30 Minuten lang im Wald – gerne auch verbunden mit ein paar Übungen dieses Posters.



© adibestock/Rowak

3 Die Musiktherapie

Diese Klassikmusikstücke beruhigen Nerven und Herz

Musik kann ... Ihre Atmung beruhigen, Stresshormone reduzieren und darüber Ihre Herzfrequenz sowie den Blutdruck senken. Dabei besitzt klassische Musik die stärkste „heilende“ Wirkung.

Eine Studie der Ruhr-Universität Bochum untersuchte speziell den Einfluss von Musik auf den Blutdruck. Die Ergebnisse mit z. B. Johann Sebastian Bachs Orchestersuite Nr. 3 waren beeindruckend: Der Blutdruck sank im Schnitt systolisch (oberer Wert) um ca. 7,5 mmHg und diastolisch (unterer Wert) um ca. 5 mmHg. Und die Herzfrequenz ging um durchschnittlich etwa 7 Schläge pro Minute zurück.

Bestimmte Komponisten der klassischen Musik haben sich zur Blutdrucksenkung besonders bewährt: z. B. Bachs Orchestersuite Nr. 3, Handels Wassermusik, Mozarts Andante oder Corellis Adagio. Sicher wissen Sie aber selbst, bei welcher Musik Sie am besten entspannen.

Tipps: Legen Sie täglich 30 bis 60 Minuten lang „blutdrucksenkende“ Musik auf – ganz entspannt an einem ruhigen Ort.



© adibestock/jf-photonet