# Isometrische Übungen für einen gesunden Blutdruck

Isometrische Übungen sind Kraftübungen, bei denen der Muskel angespannt und bewegungslos einige Sekunden bis zu einer Minute in Dauerspannung gehalten wird. Ähnlich wie bei Pilates oder Yoga.

Isometrische Übungen wirken effektiver als Ausdauersportarten wie z. B. Joggen, da sie die Elastizität der Blutgefäße erhöhen und die Muskulatur mehr Botenstoffe freisetzt, die positiv auf Gefäße und Stoffwechsel wirken.

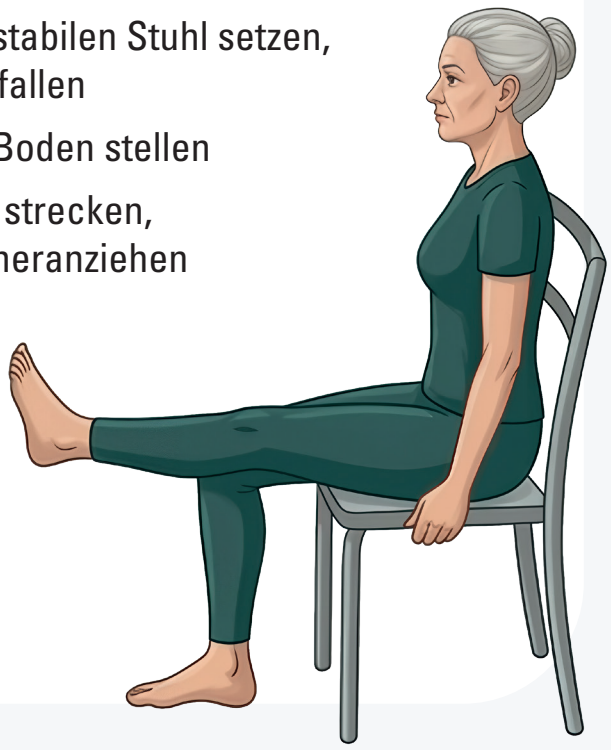
**Vorteil:** Die Übungen können fast überall durchgeführt werden, z. B. zu Hause oder in der Pause im Büro.

Halten Sie die Übungen zu Beginn je ca. 30 Sekunden und versuchen Sie, sich täglich um 5–10 Sekunden zu steigern, bis zur maximalen Dauer von 1 Minute.

Achten Sie auf eine gleichmäßige Atmung während der Durchführung.

## 1. KNIESTRECKUNG

- Aufrecht auf einen stabilen Stuhl setzen, nicht ins Hohlkreuz fallen
- Füße flach auf den Boden stellen
- Linkes Bein im Knie strecken, Zehenspitzen aktiv heranziehen
- Streckung halten
- dann zum rechten Bein wechseln



## 2. WANDSITZ

- Mit dem Rücken an die Wand lehnen, Füße parallel und schulterbreit zwei Fußlängen vor der Wand aufstellen
- Mit dem Rücken an der Wand nach unten rutschen bis 90 Grad in Hüfte und Knie erreicht sind (nicht tiefer)
- Kontrolle: Gesamter Rücken flach an der Wand, Knie über den Knöcheln, Gewicht gleichmäßig auf beiden Füßen
- Blick geradeaus, Bauch anspannen, Position halten



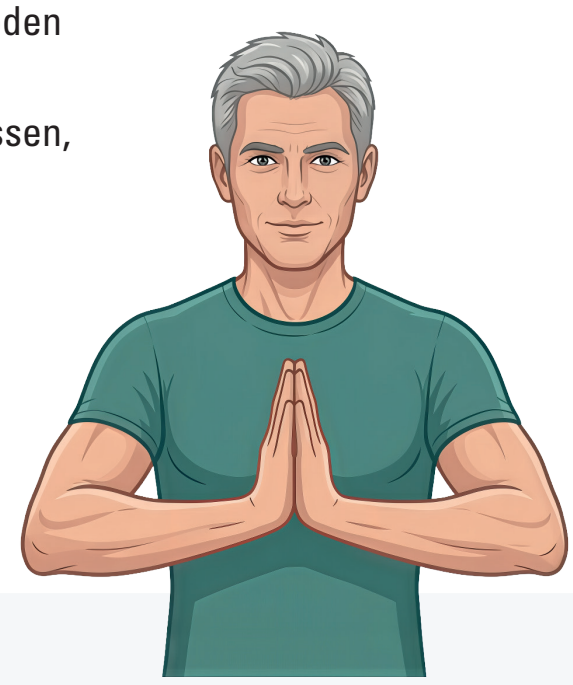
## 3. ZEHENSPITZENSTAND

- Aufrecht stehen, Füße hüftbreit, bei Bedarf einen Stuhl zum Festhalten nutzen
- Kraftvoll aus der Wadenmuskulatur über die Fußballen nach oben drücken, bis der Zehenspitzenstand erreicht ist
- Gesamten Körper anspannen: Körper bildet senkrechte Linie, Knie sind gestreckt, aber nicht durchgedrückt
- Position halten
- Fersen langsam und kontrolliert wieder absetzen



## 4. HANDFLÄCHEN PRESSEN

- Handinnenseiten vor der Brust aufeinander legen und Ellenbogen abspreizen, Unterarme waagerecht zum Boden
- Handflächen fest gegeneinander pressen, dabei den Druck langsam aufbauen
- Schultern aktiv nach unten ziehen, Druck halten



**Lust auf mehr? Weitere Übungen finden Sie unter https://bit.ly/dhl-bewegung**

**www.hochdruckliga.de**

Hochdruckliga®