Isometrische Übungen für einen gesunden Blutdruck

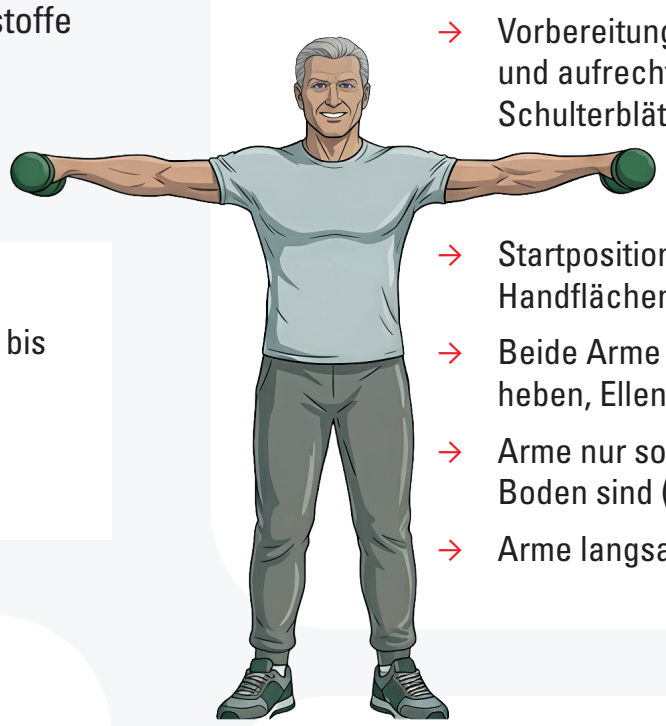
Isometrische Übungen sind Kraftübungen, bei denen der Muskel angespannt und bewegungslos einige Sekunden bis zu einer Minute in Dauerspannung gehalten wird. Ähnlich wie bei Pilates oder Yoga. Isometrische Übungen wirken effektiver als Ausdauersportarten wie z. B. Joggen, da sie die Elastizität der Blutgefäße 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.

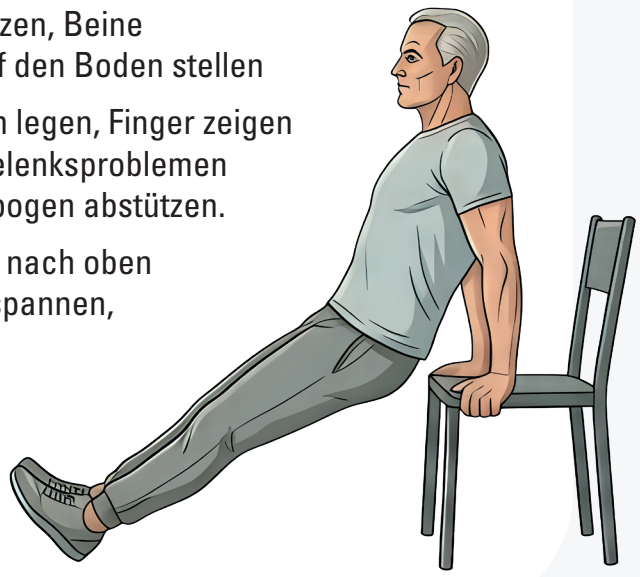
1. STATISCHES SEITHEBEN



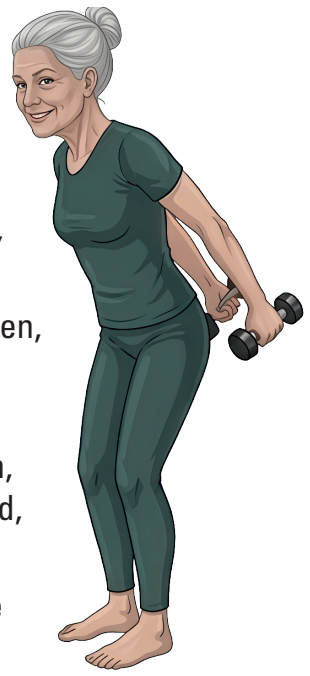
- Vorbereitung: Gewichte in beide Hände, stabiler und aufrechter Stand, Bauch anspannen, Schulterblätter leicht nach hinten unten ziehen
- Startposition: Arme hängen neben dem Körper, Handflächen zeigen zu den Oberschenkeln
- Beide Arme langsam und kontrolliert zur Seite heben, Ellenbogen leicht gebeugt halten.
- Arme nur so hoch heben, dass sie parallel zum Boden sind (Schulterhöhe), Position halten
- Arme langsam und kontrolliert wieder absenken

2. RÜCKWÄRTIGER STÜTZ

- Vorbereitung: Stabiler Stuhl oder anderes Objekt, das nicht wegrutschen oder kippen kann
- Auf die Vorderkante setzen, Beine ausstrecken, Fersen auf den Boden stellen
- Hände neben die Hüften legen, Finger zeigen nach vorne. Bei Handgelenksproblemen alternativ mit den Ellenbogen abstützen.
- Mit den Armen kraftvoll nach oben drücken und Gesäß anspannen, Körper bildet eine Linie
- Position halten, dabei die Schultern aktiv nach unten ziehen



3. STATISCHES RÜCK-WÄRTIGES ARMSTRECKEN



- Vorbereitung: Stabiler, nach vorn übergebeugter Stand, Gewichte in beide Hände, Bauch anspannen
- Startposition: Arme in den Ellenbogen beugen, bis die Unterarme etwa parallel zum Boden sind
- Langsam und kontrolliert die Arme strecken, bis die Ellenbogen vollständig gestreckt sind, Position halten
- Langsam und kontrolliert wieder in neutrale Position zurückbewegen

4. STUHL



- Bei Unsicherheit: Stabilen Stuhl bereitstellen, um die Möglichkeit des Hinsetzens zu haben
- Eine Fußlänge vor den Stuhl stellen, Füße hüftbreit, Fußspitzen zeigen nach vorne
- Knie beugen, Hüfte nach hinten schieben. Bewegung stoppen, sobald Oberschenkel parallel zum Boden sind (oder kurz bevor Stuhl erreicht ist), Position halten
- Bauch anspannen, Rücken gerade halten. Kontrolle: Knie hinter den Fußspitzen, Position halten

5. STATISCHE ARMBEUGEN



- Vorbereitung: Stabiler und aufrechter Stand, Arme gestreckt am Körper, Gewichte in beide Hände, Bauch anspannen
- Arme langsam und kontrolliert Richtung Schulter beugen. Die Oberarme bleiben dabei am Oberkörper fixiert
- Sobald die Unterarme sich parallel zum Boden befinden, Position halten
- Unterame langsam und kontrolliert wieder absenken

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

www.hochdruckliga.de

Hochdruckliga®