

Muskeln : trainiert und fit

Autor(en): **[s.n.]**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **60 (2003)**

Heft 5: **Aus Paaren werden Eltern**

PDF erstellt am: **22.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-554731>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

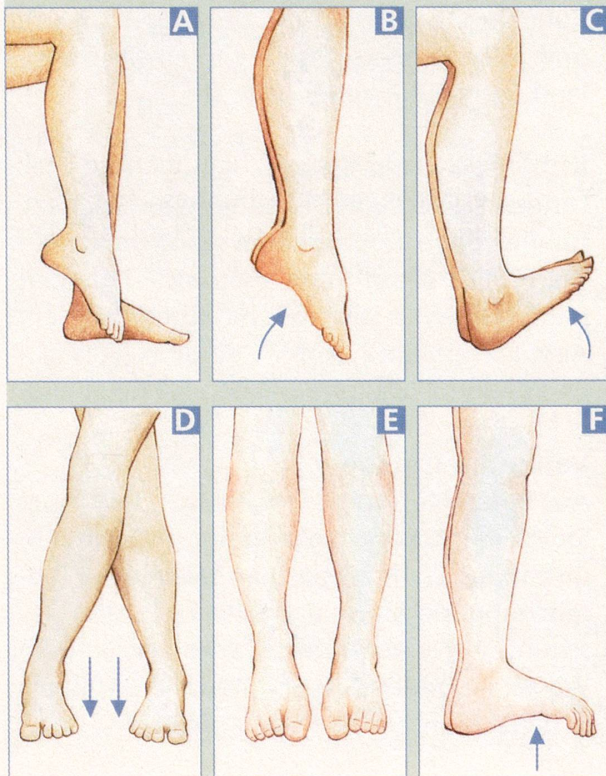
Muskeln – trainiert und fit



Ursache müder und schwerer Beine sind vielfach Venenprobleme. Und die sind oft Folge mangelnder Bewegung: Die Beinmuskeln, durch die die Venen ziehen, helfen nämlich bei jeder Bewegung, das Blut in Richtung Herz zu pressen. So ist klar, warum es die Venen bei Bewegungsmuffeln so schwer haben. Vor allem die Bewegungen aus dem Fussgelenk heraus aktivieren die

Muskeln, welche das venöse Blut nach oben drücken. Für kleine, aber effektive Übungen im Stehen und Sitzen (siehe unten) gibt es überall Gelegenheit. Man muss nur öfter daran denken! Verlangt der Beruf langes Stehen oder Sitzen, sind Ausgleichsportarten wie Spazieren, Schwimmen, Wassergymnastik, Walking, Radfahren oder Tanzen ideal für die «Muskelpumpe».

Übungen für jeden Tag



A: Stellen Sie (im Sitzen oder Stehen) jeden Fuss abwechselnd auf die Sohle und auf die Zehenspitze.

B und C: Setzen Sie sich hin, halten sich an der Stuhlkante fest und stellen beide Füße gleichzeitig abwechselnd auf die Zehen und die Ferse.

D: Stellen Sie sich mit gekreuzten Beinen auf die Zehen und wippen leicht nach.

E: Spannen Sie das Gesäss an und ziehen die Innenkante der Füße hoch.

F: Krümmen Sie die Zehen und machen Sie so einige Schritte (geht auch in bequemen Schuhen), dann stellen Sie sich mit beiden Füßen auf die Aussenkanten und laufen ein paar Schritte.

Wichtig: Machen Sie die Übungen regelmäßig jeden Tag. Mindestens je 10-mal. Doch: Je öfter, desto besser!