



Herz und Kreislauf

Venen

Pflege und Behandlung für schwache Venen (Teil 3)

Durchführung des Venen-Walking-Trainingsprogramms

Aufwärmen

Die Aufwärmphase besteht aus einem 3 bis 10 minütigen langsamen Venen-Walking, wobei die Gehgeschwindigkeit allmählich zunimmt, gefolgt von Dehnungsübungen, bei denen die am stärksten beanspruchten Muskelgruppen gedehnt werden.

Die Pulsfrequenz wird durch leichte Übungen langsam erhöht, wobei der Kreislauf allmählich in Schwung und in den optimalen Trainingsbereich gebracht wird. In dieser Phase werden darüber hinaus Muskulatur und Gelenke auf die erhöhte Belastung vorbereitet und Verletzungen durch plötzliche, anstrengende Übungen verhindert.

Dehnungsübungen

Jede der folgenden Dehnungsübungen sollte vor dem eigentlichen Venen-Walking durchgeführt werden. Noch besser ist es, wenn Sie sie 2 bis 3 mal wiederholen.

Allgemeine Tipps zu Dehnungsübungen der Muskulatur:

1. Vor dem Dehnen sollten Ihre Muskeln schon aufgewärmt sein.
2. Nehmen Sie die entsprechende Position langsam ein und halten Sie diese mindestens 10 bis 15 Sekunden lang. So optimieren Sie die Übungen.
3. Dehnen Sie nur so weit, bis Sie eine Spannung fühlen, nicht bis zum Schmerz. Vermeiden Sie dabei das Nachfedern, halten Sie die Spannung.
4. Entspannen Sie sich und atmen Sie während den Übungen ruhig weiter.
5. Führen Sie alle Übungen langsam durch.
6. Lockern Sie Ihre Muskulatur zwischen den Übungen.



Dehnungsübungen für Nacken und Hals

Neigen Sie den Kopf langsam und soweit wie möglich nach rechts. Verbleiben Sie für einige Sekunden in dieser Position und kehren Sie zum Ausgangspunkt zurück. Neigen Sie nun den Kopf nach links, warten Sie einige Sek. und kommen Sie zum Ausgangspunkt zurück.

Schultern hochziehen und Schulterkreisen

Stellen Sie sich wieder in die Ausgangsposition, die Beine schulterbreit auseinander. Ziehen Sie die Schultern langsam (wie beim Schulterzucken) soweit wie möglich nach oben. Drücken Sie danach die Schultern aktiv in Richtung Boden und halten Sie die Dehnung. Entspannen Sie. Kreisen Sie mit den Schultern nach vorn und nach hinten. Lassen Sie die Arme dabei locker hängen.

Dehnung des Rumpfes

Stellen Sie sich gerade hin, die Beine schulterbreit auseinander. Strecken Sie die linke Hand soweit wie möglich nach rechts oben.

Halten Sie diese Position für einige Sekunden und führen Sie die linke Hand langsam nach unten. Wiederholen Sie die Übung mit der rechten Hand.

Dehnung der Oberschenkelmuskulatur

Stellen Sie sich ca. 1 Meter neben eine Wand oder einen Baum und strecken Sie den rechten Arm zur Seite, um sich abzustützen. Winkeln Sie das linke Bein nach hinten an und ziehen Sie es am Fußspann in Richtung Gesäß.

Sie sollten eine Spannung im linken Oberschenkel spüren. Halten Sie diese Position mindestens 10 Sekunden lang. Wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Bein.

Dehnung der Beinrückseite

Legen Sie ein Bein gestreckt auf eine Bank oder einen Baumstamm in einer Höhe, die Sie noch gut erreichen können.

Versuchen Sie, Ihre Zehen mit den Händen zu berühren, der Rücken bleibt dabei gerade. Sie sollten eine Spannung in der Beinrückseite spüren. Halten Sie diese Position mindestens 10 Sekunden lang. Wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Bein.



Dehnung von Achillessehne und Beinrückseite

Stellen Sie sich ca. 1 bis 1,5 Meter vor eine Wand oder einen Baum und lehnen Sie sich mit den Händen an. Machen Sie mit einem Bein einen Schritt auf die Wand zu und halten Sie das andere Bein gestreckt.

Lassen Sie sich nun in die sich beugenden Arme gleiten, so dass Sie eine Spannung in der Wadenmuskulatur des gestreckten Beins verspüren. Die Ferse bleibt auf dem Boden. Halten Sie diese Position mindestens 10 Sekunden lang. Wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Bein.

Dehnung von Fußgelenk und Waden

Verlagern Sie Ihr Gewicht auf den linken Fuß. Heben Sie die Ferse des rechten Fußes vom Boden ab und kreisen Sie mit der Ferse, indem Sie den Fußballen als Drehpunkt benutzen. Wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Fuß.

Die Venen-Walking-Phase

Jetzt ist Ihr Körper bestens auf das Venen-Walking vorbereitet und Sie können beginnen. Venen-Walking soll Ihnen Spaß machen und sich positiv auf Venen und Gesundheit auswirken.

Um einen Trainingseffekt zu erzielen, sollten Sie Ihren Organismus optimal belasten. Eine einfache Methode, die Belastung zu bestimmen, ist die Messung der Pulsfrequenz. Die Pulsfrequenz steht in direkter Beziehung zur Menge des Sauerstoffs, die der Körper aufnehmen muss.

Ihr optimaler Trainingsbereich kann durch folgende Formel bestimmt werden:

$$\underline{220 \text{ minus Lebensalter} = \text{maximale Pulsfrequenz}}$$

Ein Beispiel für einen 45 Jahre alten Walker:

Maximale Pulsfrequenz: $220 - 45 = 175$

Optimaler Trainingsbereich als Einsteiger (Stufe I): $60\% \text{ von } 175 = \text{Pulsfrequenz } 105$.

Äußere Faktoren, wie z. B. Stress oder Krankheit, können die Pulsfrequenz beeinflussen. Vor allem ältere Menschen und diejenigen, die unter Bluthochdruck leiden, sollten darauf achten, dass die Pulsfrequenz nicht auf mehr als 50 % des Maximalwertes steigt.

Hier ist ein Pulsfrequenzmesser, der den Sportler beim Überschreiten des vorgegebenen Wertes warnt, besonders wichtig.



Abkühlen

Diese Phase ist genauso wichtig wie das Aufwärmen und das eigentliche Venen-Walking und in ihrem Ablauf ähnlich der Aufwärmphase. Sie verhindert, dass es zu Problemen kommt, wenn Sie ganz plötzlich von der aktiven Venen-Walking-Phase in den Ruhezustand kommen.

Nehmen Sie diese Phase ernst, dann werden Sie sich den ganzen Tag lang gut fühlen. Diese Stufe setzt sich zusammen aus:

- Langsam nachlassendem Venen-Walking
- Kräftigungsübungen
- Dehnungsübungen

Langsam nachlassendes Venen-Walking

Ein langsam nachlassendes Venen-Walking versetzt Ihr Herz in die Lage, sich allmählich auf die Ruheposition einzustellen. So kann ein Schwindelgefühl vermieden werden, das entsteht, wenn sich viel Blut in den Beinen angesammelt hat.

Senken Sie Ihr Venen-Walking-Tempo allmählich über einen Zeitraum von 3 bis 5 Minuten, bis Sie nur noch ganz langsam gehen.

Venen-Walking-Schuhe

Der Auswahl der Schuhe sollten Sie besondere Aufmerksamkeit schenken, denn das wichtigste Element beim Venen-Walking ist ein gutes Paar Schuhe.

Selbstverständlich können Sie jeden guten Sportschuh tragen. Aber inzwischen gibt es bereits spezielle Walking-Schuhe, die möglichen Fußfehlstellungen vorbeugen, indem sie eine eventuelle Tendenz zum nach innen oder nach außen Kippen des Fußes ausgleichen. Das Phänomen der Fußfehlstellung liegt in der Beinhaltung begründet und ist deshalb nicht bewusst zu steuern.

Eine zu starke Fehlstellung wirkt sich negativ auf die Gelenke bis zur Hüfte oder in den Rücken hinein aus. Viele Rückenprobleme könnten durch gute Schuhe vermieden werden.

Wichtiger Hinweis: Diese Information gibt Hilfestellungen und Anregungen für Ihre Gesundheit. Sie kann und soll das Gespräch mit Ihrem Arzt oder Apotheker aber nicht ersetzen und ist insbesondere nicht als Anleitung zur unkontrollierten Selbstbehandlung gedacht. Für Diagnose und Therapie Ihrer Krankheiten ist grundsätzlich der Arzt zuständig. Verordnete Arzneimittel und Behandlungsmaßnahmen dürfen Sie auf keinen Fall ohne Rücksprache mit Ihrem Arzt ändern oder absetzen. Lesen Sie vor einer Medikamenteneinnahme immer den Beipackzettel. Bei allen Fragen wenden Sie sich bitte stets an Ihren Arzt oder Ihre Apotheke.