

Isometrische Übungen sind Kraftübungen, bei denen der Muskel angespannt und durch Bewegungslosigkeit 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.



Deutsche Hochdruckliga e. V. DHL®
Deutsche Gesellschaft für
Hypertonie und Prävention

Berliner Straße 46, 69120 Heidelberg
Telefon: 0 62 21 / 5 88 55-0
E-Mail: info@hochdruckliga.de
Internet: www.hochdruckliga.de

Mit freundlicher Unterstützung

BKK
VerbundPlus 

Isometrisches Krafttraining gegen Bluthochdruck

Hochdruckliga



Starten Sie mit ca. 30 Sekunden pro Übung und versuchen Sie, sich täglich um 5–10 Sekunden zu steigern.

1. Planks

- Bauchlage
- Unterarme schulterbreit, Fußspitzen hüftbreit aufstellen
- Körper anheben, sodass nur noch Unterarme und Zehen den Boden berühren
- Bauch-, Gesäß- und Rückenmuskulatur anspannen
- Körper muss eine gerade Linie bilden



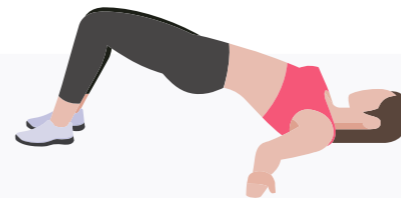
2. Seitstütz

- Seitenlage
- Unterarm abstützen, Arm zeigt dabei nach vorn
- Beine parallel übereinanderlegen, Kopf und Hals gerade halten
- Körper anheben, Fußaußenkante und Unterarm in den Boden drücken, anderen Arm in der Hüfte oder im Nacken abstützen
- Spannung und Position halten



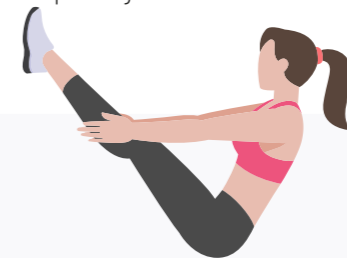
3. Brücke

- Rückenlage, Arme parallel oder ausgestreckt zum Körper
- Beine anwinkeln, Becken nach oben drücken bis von den Knien bis zu den Schultern eine gerade Linie gebildet wird
- Fersen gegen den Boden stemmen
- Rumpf und Gesäß anspannen und Spannung halten



4. Schere

- Bodensitz, Beine angewinkelt zum Bauch, Arme berühren die Knie
- Oberkörper leicht und gerade nach hinten kippen bis der Po etwas vom Boden abhebt
- Beine ausstrecken, Bauchmuskeln dabei anspannen
- Arme nach vorne strecken und Spannung halten



5. Schwimmer

- Bauchlage
- Arme und Beine ausstrecken
- Arme und Beine vom Boden abheben, sodass nur noch der Bauch den Boden berührt
- Position und Spannung halten

