

Ihr Workout im Büro – Ihr Training im Studio

Fitte Beine gibt's nicht von alleine

Unsere Arbeitsplätze verlangen viel Sitzfleisch – und immer weniger Muskelkraft. Viele verbringen täglich acht bis zehn Stunden auf ihrem Bürostuhl – Bewegung und Entlastung für die Beine fehlen meistens völlig. Ein gesunder Ausgleichssport findet oftmals ebenso wenig statt. Nach Feierabend schleppen sich die meisten eher auf die Couch als auf das Fahrrad. Stundenlanges Sitzen begünstigt besonders die Entstehung von Krampfadern. Zum einen führt Bewegungsmangel zur Erschlaffung der Muskelpumpe, zum anderen behindert das Abknicken der Beine den Blutfluss in seiner Zirkulation. Professor Dr. med. Stefan Hillejan, leitender Arzt der Praxisklinik für Venen- und Enddarmkrankungen in Hannover, gibt praktische Tipps für ein einfaches Venen-Workout im Büro:

- 1 Stellen Sie sich zweimal pro Stunde vor Ihren Schreibtisch** und wippen Sie 10 mal auf den Zehenspitzen auf und ab, rollen Sie danach auf die Fersen ab. (Das hält die Venenklappen fit.)
- 2 Stehen Sie auf** und stellen Sie sich parallel zum Schreibtisch, strecken Sie abwechselnd Ihr linkes und rechtes Bein nach vorne (auf dem jeweils anderen Bein bleibt das Gewicht) und ziehen Sie die Zehen an. Diese Übung 10 bis 15 mal pro Bein alle zwei Stunden wiederholen.
- 3 Setzen Sie sich** parallel zum Schreibtisch und winkeln Sie jeweils ein Bein 10 mal abwechselnd an, strecken Sie es danach wieder aus und halten es dabei in der Luft, ohne das Bein auf dem Boden abzustützen.
- 4 Stellen Sie sich vor Ihren Schreibtisch** und stützen Sie sich auf ihm ab, danach gehen Sie 10 mal leicht in die Hocke, ohne die Beine vollständig durchzudrücken.
- 5 Im Sitzen regelmäßig mit den Zehen wackeln**, sie kreisen lassen. Auch eine gute Möglichkeit: Die Füße ohne Schuhe auf einer leeren Flasche hin- und herrollen.
- 6 Drehen Sie einen Papierkorb um und stellen Sie im Wechsel das linke oder rechte Bein 10 bis 20 mal leicht auf den Papierkorbboden.** Hände seitlich in die Taille stützen.
- 7 Stellen Sie sich vor Ihren Schreibtisch, stützen Sie sich ab und strecken Sie jedes Bein 10 mal zur Seite aus,** entweder gerade oder etwas angewinkelt.

Außerdem gilt immer: Vertreten Sie sich ab und zu die Beine, gehen Sie die paar Schritte zum Kollegen – anstatt ihn anzurufen. Benutzen Sie die Treppe und nicht den Fahrstuhl, verzichten Sie auf Rauchen und auf längeres Stehen.

◆ Petra Wilts

Wer im Fitnessstudio trainiert, kann auch dort einiges gegen Krampfadern für gesunde Venen tun! Die Möglichkeiten dort sind vielfältig, zu empfehlen sind insbesondere Ausdauergeräte wie das **Fahrradergometer**, das **Walking** auf dem **Laufband** oder die langlaufähnlichen **Crosstrainer**. Für Fitnessportler mit schwachem Bindegewebe und Venenproblemen eignet sich ein **lockeres, moderates Ausdauertraining** über mindestens 15 Minuten, das die Muskulatur anspricht, sie aber nicht maximal auslastet. Spinning- oder Indoor-Cycling-Kurse sind eher nicht zu empfehlen, da hier oft sehr intensiv und mit phasenweise maximaler Kraftanstrengung in die Pedale getreten wird, wodurch hoher Druck in den Blutgefäßen entsteht, der durch die umliegende, arbeitende Muskulatur noch verstärkt wird. Deshalb ist auch vom Stepper als Ausdauergerät bei Problemen mit den Venen eher abzuraten. Wählen Sie stattdessen die oben genannten fließenderen Varianten oder haben Sie Spaß in einem **Low-Impact-Aerobic-** oder sonstigen **Cardio-Fitness-Kurs**. Dort wird der Rückfluss des Blutes durch die gleichmäßige, submaximale Beanspruchung der Muskulatur optimal gefördert.

Wichtig: Es wird empfohlen, spezielle Sportstrümpfe oder Stützstrumpfhosen – sollten Sie diese im Alltag tragen – auch beim Training anzuziehen, um den äußeren Widerstand auf Haut und Blutgefäße aufrecht zu erhalten.

Sehr zu empfehlen ist natürlich auch **Aqua-Training**, bei dem der äußere Druck durch das Wasser entsteht. Der Massageeffekt, der beim lockeren Schwimmen oder einer **Aqua-Gymnastik** auf die Beine ausgeübt wird, fördert den Blutrückfluss optimal.

Wenn Sie gerne an den Kraftgeräten trainieren, sollten Sie auch hier das dynamische Training, dem Kraftausdauertraining entsprechend, vorziehen. Dazu stellen Sie ein Gewicht ein, dass sie in ca. 15 bis 25 Wiederholungen gut und in der entsprechend richtigen technischen Ausführung bewegen können. Oft führt die Wahl eines hohen Gewichts dazu, dass nach einigen Wiederholungen nicht mehr genug Kraft für die richtige Ausführung bleibt und die Bewegung so mit Schwung oder in verkrampfter Körperhaltung durchgeführt wird. Fangen Sie also mit einem geringen Widerstand an. Wenn Sie nicht ganz sicher sind, sprechen Sie ihren Trainer oder ihre Trainerin an! Schildern Sie am besten auch ihren Trainingsanlass und ihre Zielsetzung, speziell bezogen auf die Venenprobleme, so finden Sie gemeinsam sicher gute Möglichkeiten, um in ihrem Studio dementsprechend erfolgreich zu trainieren. ◆ *Lavinia Meyer*

Ach ja, wenn Sie mit mehreren ein Büro teilen, sollten Sie die Kollegen vielleicht „vorwarnen“, damit sie sich nicht erschrecken, wenn Sie plötzlich aufstehen und Ihre Übungen machen!