

## Aktuelle Sporttrends im Check

# Welche Übungen sind gut für die Venen?

Nordic Walking, Aerial Yoga, Aqua-Bouncing – fast jedes Jahr gibt es neue Sporttrends, die Spaß an Bewegung versprechen. Aber welche Sportart eignet sich besonders gut zur Stärkung schwacher Venen? Wir haben Pilates genauer unter die Lupe genommen. Die Pilates-Methode ist ein physisches und mentales Training, das ein Verstärken und Verlängern der gesamten Körpermuskulatur vereint, ohne dass die Muskeln an Umfang zunehmen. Die Übungen sind sowohl für Anfänger als auch Fortgeschrittene geeignet, können ganz einfach zu Hause durchgeführt werden und sind aufgrund ihrer Wirkung bis in die Tiefenmuskulatur besonders venengesund. Wer am Ball bleibt und drei- bis viermal die Woche für rund 20 Minuten trainiert, ist auf einem guten Weg zu durchtrainierten Beinen – die beste Voraussetzung für eine funktionierende Muskelpumpe.



### 1. Side Kicks

Legen Sie sich auf die linke Seite, der Kopf ruht auf dem langgestreckten linken Arm, die rechte Hand presst auf Brusthöhe sanft in den Boden und gibt Ihnen so Halt. Atmen Sie nun tief in den Bauch hinein und heben Sie das obere Bein gestreckt an. Strecken Sie Ihr Bein mit der nächsten Ausatmung nach vorne. Achten Sie darauf, dass Hüfte und Schultern dabei auf einer Linie sind, die Bauchmuskulatur ist angespannt. Mit dem Einatmen bringen Sie das Bein wieder zurück in die Ausgangsposition. Wiederholen Sie die Übung 5- bis 10-mal und wechseln Sie dann die Seite.



### 2. Single Leg Circles

Legen Sie sich auf den Rücken. Die Arme liegen mit den Handflächen nach unten entspannt neben dem Körper, das linke Bein ist aufgestellt, das rechte streckt gerade nach oben. Atmen Sie tief in den Bauch ein und zeichnen Sie mit dem ausgestreckten

Bein im Uhrzeigersinn einen Kreis in die Luft. Jedes Mal, wenn Sie auf der Hälfte des Kreises angelangt sind, durch den leicht geöffneten Mund ausatmen. Führen Sie diese Übung mit jedem Bein 5-mal im und 5-mal gegen den Uhrzeigersinn aus.

### 3. Single Leg Stretch

Legen Sie sich auf den Rücken, die Arme liegen locker neben dem Oberkörper. Winkeln Sie nun beide Beine im 90°-Winkel an und atmen Sie tief in den Bauch. Beim Ausatmen heben Sie Kopf und Schultergürtel an, richten den Blick auf Ihren Bauchnabel und strecken beide Beine so weit es geht senkrecht zur Decke aus. Atmen Sie tief ein. Strecken Sie beim Ausatmen das linke Bein parallel zum Boden, legen es aber nicht ab. Gleichzeitig ziehen Sie das rechte, gestreckte Bein mit den Armen zum Oberkörper heran, der Blick geht zu den Zehen. Versuchen Sie, die Beine so gut wie möglich zu strecken. Tief einatmen. Der Seitenwechsel erfolgt, indem Sie Ihr rechtes Bein parallel zum Boden ausstrecken und das linke an den Oberkörper heranziehen. Wiederholen Sie die Übung insgesamt 5- bis 10-mal pro Seite.



## Auf einen Blick: Die sechs Pilates-Prinzipien

- **Generell wird bei der ganzheitlichen Pilates-Methode nach sechs Prinzipien trainiert.**
- 1. Zentrierung der Kräfte: Alle Kraft kommt aus der Körpermitte (dem sogenannten Powerhouse). Das heißt, Bauch- und Beckenmuskulatur sind während der Übungen durchgängig angespannt.
- 2. Konzentration: Jede Übung wird konzentriert ausgeführt. Der Geist beherrscht den Körper, nicht umgekehrt.
- 3. Kontrolle der Bewegung: Eingefahrene Bewegungsmotive und der Einfluss der Schwerkraft werden bewusst verhindert.
- 4. Präzision der Ausführung: Qualität statt Quantität lautet die Devise! Alle Übungen haben eine spezifische Form, ein Ziel und eine eigene Dynamik.
- 5. Bewusste Atmung: Während der Übungen wird ganz bewusst ein- und ausgeatmet. Das verbessert den Bewegungsablauf und schont das Herz-Kreislaufsystem.
- 6. Fließende Bewegungsabläufe: Maximalen Trainingseffekt erreichen Sie durch eine Aneinanderreihung der vorgestellten Übungen.