

LIEBE PATIENTIN, LIEBER PATIENT,



Ihr Arzt hat bei Ihnen erhöhte Blutfette (erhöhtes Cholesterin) festgestellt. Das Zuviel an Cholesterin lagert sich in den Gefäßen ab und kann so zur Arterienverkalkung (Atherosklerose) führen. Die Folgen einer solchen Atherosklerose können z. B. vom Herzinfarkt bis hin zum Schlaganfall reichen. Sie können die ärztlich verordnete Behandlung durch etwas mehr Bewegung im Alltag verstärken. Unsere Bewegungstipps helfen Ihnen dabei.

Gezieltes Training und mehr Bewegung erhöhen die Leistungsfähigkeit und bauen Übergewicht ab. Um einen Trainingseffekt zu erreichen, sollten Sie sich zwar anstrengen, aber nicht überanstrengen. Übertreiben Sie es mit dem Fitnessstraining auf keinen Fall. Nehmen Sie sich täglich ca. 20 Minuten Zeit für die Übungen. Machen Sie nicht jedes Mal alle Übungen, sondern wechseln Sie ab.

Unsere Bewegungstipps wurden mit großer Sorgfalt für Sie und eine Vielzahl anderer Patienten zusammengestellt. Daher kann es sein, dass die eine oder andere Übung für Sie nicht geeignet ist. Fragen Sie im Zweifel einfach Ihren Arzt.

EIN SERVICE VON PFIZER

BEWEGUNGSTIPPS

BRINGEN SIE BEWEGUNG IN IHREN TAG!
ABER ÜBERLASTEN SIE SICH NICHT.

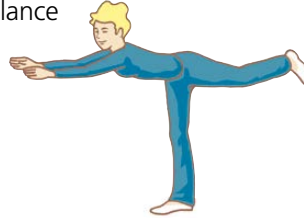
1



1. Stellen Sie sich auf ein Bein und heben das andere an.



2. Strecken Sie die Arme nach vorne, um Balance zu halten.



3. Heben Sie langsam das hintere Bein so weit es geht hoch. Die Arme halten Sie waagrecht nach vorne.
4. Versuchen Sie diese Position zu halten.

2



1. Setzen Sie sich mit abgestützten Armen und angewinkelten Knien auf den Boden.



2. Heben Sie Ihren Rumpf nun mit Armen und Beinen an.



3. Achten Sie darauf, dass Ihr Körper eine gerade Linie bildet.

3



1. Verschränken Sie Ihre Arme hinter dem Kopf. Die Beine bleiben dabei auf dem Boden.



2. Drehen Sie jetzt Rumpf, Kopf und Arme zu einer Seite.
3. Wechseln Sie danach zur anderen Seite.

4



1. Stellen Sie sich bequem hin. Achten Sie auf entspannte Schultern.
2. Heben Sie das Knie, und halten Sie es mit verschränkten Händen ein paar Sekunden fest.
3. Wechseln Sie das Bein.



5



1. Gehen Sie in Schrittstellung, den vorderen Fuß stellen Sie auf das Elastikband.
2. Ziehen Sie nun das Band so weit es geht nach oben.



6



1. Gehen Sie auf die Knie, und stützen Sie sich mit den Händen ab. Achten Sie darauf, dass der Abstand zwischen den Händen schulterbreit ist.



2. Strecken Sie jetzt einen Arm vor den Körper und das entgegengesetzte Bein nach hinten aus.
3. Halten Sie diese Position kurz, und wechseln Sie dann Arm und Bein.

Generell gilt: Behalten Sie Ihren Puls im Auge.

- Ertasten Sie mit Ihren Fingern entweder am Hals oder am linken Handgelenk unterhalb des Daumens Ihren Puls. (Lassen Sie sich am besten die genaue Stelle von der Arzthelferin zeigen.)
- Zählen Sie eine volle Minute die Schläge.
- In Ruhe gilt: Normalwert zwischen 60–80 Schläge
- Unter Belastung: Nicht mehr als 120 Schläge

Fragen Sie auf alle Fälle Ihren Arzt/Ihre Ärztin nach den genauen Werten.

Quelle: Deutsches Rotes Kreuz