



Liebe Herzgruppen-Teilnehmer/innen,

leider haben uns die Corona-Krise und die damit verbundenen Einschränkungen weiterhin fest im Griff. Gerade hatten wir langsam wieder damit begonnen, uns gemeinsam zu bewegen: Gymnastik im Park, walken oder teilweise sogar wieder Sport in den gewohnten Räumlichkeiten. Der erste Lockdown war schon schwer genug, jedoch konnten wir uns damals wenigstens draußen am Frühling und an den schönen Sommertagen erfreuen. Jetzt sind wir in der dunklen Jahreszeit angekommen und für viele von uns ist es nun umso schwerer sich zu motivieren, mehr Bewegung in den Alltag zu bringen.

Herzpatienten zu gesunder Bewegung zu motivieren ist eine grundlegende Hauptaufgabe von Herz InForm! Da es in den Herzgruppen so üblich ist, haben wir uns heute bewusst dazu entschieden, im Folgenden die im Sport gängige Du-Form als Anrede zu benutzen.

Findest Du Dich in den folgenden Aussagen wieder? „Es ist nass! Kalt! Windig! Rutschig! Und es ist sowieso früh dunkel! Und alleine mache ich eh nicht so gerne Sport! Das Sofa ist doch viel gemütlicher!“ Es ist aber wichtiger als je zuvor, durch Bewegung, gerade an der frischen Luft, Energie zu tanken, die Immunabwehr zu stärken, etwas für die Herzgesundheit zu tun und somit die Lebensqualität zu steigern. Welcher Motivationstyp bist Du? Brauchst Du die Anleitung eines Trainers? Brauchst Du die Gemeinschaft? Brauchst Du ein Ziel?

Wir haben Dir einige Übungen zusammengestellt und einen Vorschlag für ein Bewegungstagebuch mit dem Du Deine Fitness im Blick haben, Dir ein Ziel setzen und dabei auch Deine Fortschritte sehen kannst. Wenn Du gerne gemeinsam aktiv bist, nimm Deine Familie, eine/n Freund/in oder eine/n andere Teilnehmer/in Deiner Herzgruppe mit auf einen Spaziergang und macht die Übungen gemeinsam. Natürlich unter Corona-Bedingungen.

Das Internet, aber z.B. auch der Bayerische Rundfunk (im TV morgens um 7:20 und 8:30 Uhr) bieten eine weitere Möglichkeit, sich in den eigenen vier Wänden mit Spaß aktiv zu bewegen. Wir selbst haben im letzten halben Jahr bereits einige Übungsvideos bereitgestellt und möchten Dir auch weitere motivierende Onlineangebote schicken. In Kürze werden wir über das Online-Portal Zoom einen festen Live-Trainings-Termin einrichten. Wenn Du noch nicht in unserem Email-Verteiler bist und Interesse an unserem Online-Angebot hast, dann schicke bitte eine Email an unsere Geschäftsstelle: **info@herzinform.de**

Wir freuen uns darauf, Dir zu helfen, motiviert und fit zu bleiben! Für Anregungen und Nachfragen stehen wir Dir gerne telefonisch (**040 2280 2364**) oder per Email zur Verfügung! Bleibe gesund und passe gut auf Dich und Deine Lieben auf!

Deine Mitarbeiterinnen aus der Geschäftsstelle von Herz InForm

Hamburg, im November 2020

Für alle Übungen gilt: Brustbein heben, Schultern weg von den Ohren, Bauch und Beckenboden anspannen und immer ein Lächeln im Gesicht!



1.
Du pendelst langsam und bewusst von den Fersen auf die Fußspitzen.



2.
Du hebst das Bein ausgestreckt an und lässt es angehoben kreisen. Ziehe dabei den Bauchnabel fest ein, damit Du nicht ins Hohlkreuz fällst.



3.
Du stellst Dich hüftbreit hin und streckst einen Arm weit über den Kopf. Spüre die Dehnung in der Seite und recke Dich ein paar Mal. Mehrmals pro Seite.



4.
Du hebst ein Bein und pendelst es weit vor und zurück. Du kannst auch vorsichtig ohne Stuhllehne üben. Erst nach einigen Wiederholungen wechseln.



5.
Du ziehst Dich bei dieser Übung diagonal lang und zusammen und berührst immer wieder mit der freien Hand das angezogene Knie. Erst nach einigen Wiederholungen wechseln.



6.
Du stellst Dich mit dem Rücken gerade an eine Wand oder Tür. Die Füße sind soweit von der Wand entfernt, dass Du in die Hocke gehen kannst. Dann wird abwechselnd ein Bein hochgezogen.



7.

Du stellst Dich frontal gegen die Wand und hältst Dich ein paar Sekunden im Stütz (weiter atmen!) oder versuche ein paar kleine Liegestütze. Denke daran Bauch und Beckenboden anzuspannen.



8.

Du stehst frontal zur Wand. Löse einen Arm und drehe den Brustkorb weit zur Seite auf. Der Blick folgt dem Arm. Nach einigen Wiederholungen kurz lösen und Seite wechseln.



9.

Du hast einen Stuhl hinter Dir und möchtest Dich setzen. Kurz bevor Du den Stuhl berührst kommst Du wieder in den Stand. Nicht abstützen und Handflächen nach oben richten.

Platziere die Übungsseiten in Dein Blickfeld und führe ein Tagebuch

Übertrage und ergänze nach Deinen individuellen täglichen Aktivitäten die Tabelle in ein Heft oder auf Papier (mach Dir für die nächsten Wochen gleich einige Kopien!) und lege das Tagebuch auf einen Tisch, an dem Du immer wieder vorbei gehst, damit es immer in Deinem Blickfeld ist. Immer wenn Du daran vorbei gehst, denke an eine Übung und notiere die Anzahl der Wiederholungen, die Du jedes Mal gemacht hast. Versuche bis abends mindestens 6 verschiedene Übungen bewusst gemacht zu haben. Natürlich zählen auch Spaziergänge und Treppenstufen. Steige einfach mal in einem anderen Stockwerk ein oder aus: Es motiviert ungemein, wenn Du spürst, dass Du nach einigen Tagen tatsächlich nicht mehr für jedes Stockwerk einen Fahrstuhl oder eine Rolltreppe nehmen musst. Oder steige an einer weiter entfernten Bushaltestelle ein oder aus. Verbinde einen Spaziergang mit kleinen Übungen, hier bieten sich Bäume oder Bänke an! Übung 1 kannst Du z.B. sehr gut im Supermarkt an der Kasse mit einem Einkaufswagen vor dir machen, Deine Venen werden es Dir danken!

Jeder Schritt zählt! Wir wünschen Dir ganz viel Spaß an der Bewegung und viel Freude dabei zu spüren, wie schnell Du Fortschritte erzielen wirst.

ACHTUNG: In Kürze werden wir für alle, die im Internet unterwegs sind, über Zoom einen wöchentliche live-Trainings-Termin anbieten. Dieser ersetzt keine Herzgruppe, aber wird Dich in Bewegung bringen! Bitte gib uns per Email Bescheid, wenn Du dabei sein möchtest!

Wir werden Dich rechtzeitig über Tag und Uhrzeit informieren und Dir auch eine verständliche Anleitung für die Einrichtung von Zoom senden. Hierfür brauchst Du ein Smartphone, Tablet, PC oder Laptop mit Lautsprecher-Funktion. Eine Kamera ist optional. Natürlich wäre es schön, Dich zu sehen, aber Du kannst auch ohne Kamera mitmachen!

