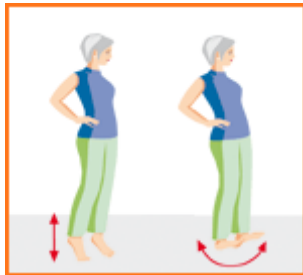


## Thema: Venengymnastik – So bringen Sie ihre Venen auf Trab!

Mit dieser einfach und überall durchzuführenden Venengymnastik können Sie die Wadenmuskelpumpe aktiv in Gang setzen. Am besten machen Sie die Übungen mehrmals am Tag:



### Wippen

Stellen Sie sich auf die Zehenspitzen und rollen Sie dann langsam auf die Fersenballen. Anschließend das Gleiche umgekehrt vom Fersenstand aus. Wiederholen Sie diese Übung mehrfach in beide Richtungen.



### Radfahren

Legen Sie sich auf den Rücken, mit den angewinkelten Beinen nach oben, und fahren Sie in der Luft „Fahrrad“. Sie sollten diese Übung für 1 bis 2 Minuten durchhalten.



### Zehenstand

Stellen Sie sich vor eine Wand, wobei Sie sich mit den Händen auf Schulterhöhe abstützen können. Steigen Sie in dieser Position auf die Zehenspitzen und stellen Sie den Fuß anschließend wieder da. Wiederholen Sie diese auch Übung mehrfach.



### Fuß kreisen

Setzen Sie sich auf einen Stuhl und strecken Sie ein Bein gerade nach vorn aus. Lassen Sie den Fuß in dieser Haltung 20 mal in eine Richtung kreisen. Anschließend in die umgekehrte Drehrichtung kreisen. Wechseln sie danach den Fuß und setzen die Übung fort.



### Fuß heben

Setzen Sie sich mit geschlossenen Beinen auf einen Stuhl und heben Sie beide Fußsohlen bis auf die Zehen an. Danach langsam wieder absetzen. Diese Übung wiederholen Sie etwa 20 mal.



### Füße schwenken

Drehen Sie im Sitzen beide ausgestreckten Füße gleichzeitig aus dem Sprunggelenk heraus nach innen und außen. Wiederholen Sie diese Übung 20 mal.