

Venen-Gymnastik im Liegen für zu Hause

Dauer: ca. 4 - 6 Minuten

Nehmen Sie sich ein paar Minuten Zeit und legen Sie sich auf eine feste Unterlage (Matte). Lagern die Waden auf einem festen Kissen (ca. 20 cm hoch), die Arme liegen flach auf der Matte. Jetzt können Sie Fahrrad fahren oder Ihre Füße kreiseln lassen. Starten Sie Ihr Wohlfühlprogramm.

	<p>FAHRRADFAHREN IN DER LUFT</p> <ul style="list-style-type: none"> • Beine nacheinander im 90° Winkel anheben • Fahrradfahren in der Luft • Beine nacheinander abstellen, kurze Pause <p>Dauer: 2 x 30 Sekunden</p>
	<p>FUß-WIPPE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ballkissen oder Handtuch unter beide Unterschenkel legen, damit die Fersen frei bewegbar sind • Fußspitzen abwechselnd anziehen und dann wieder strecken • Intensivierung: Vorfuß beim Strecken kräftig gegen das Band drücken
	<p>FUß-KREISEL IN DER LUFT</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bein im 90° Winkel anheben • Fuß aus dem Sprunggelenk heraus nach außen und nach innen kreisen • Bein wechseln <p>Dauer: 2 x 20 Sekunden</p>
	<p>ZEHEN-RAUPE AN DER WAND</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zehen einkrallen und wie eine Raupe mit beiden Füßen an der Wand hinauf und wieder herunter krabbeln <p>2 x 3 Wiederholungen</p>

Venenübungen im Sitzen – fürs Büro oder zu Hause

Dauer: ca. 6 - 8 Minuten





Nutzen Sie Ihre Mittagspause für etwas Venengymnastik. Am besten geeignet ist ein stabiler Hocker ohne Armlehne mit hartem Sitz. Sie sollten immer mit geradem Rücken und geschlossenen Beinen sitzen: Auf dem vorderen Teil, Oberschenkel waagrecht, Unterschenkel senkrecht, Füße nach vorne gerichtet. Und schon kann es losgehen.

	<p>FUß-WIPPE IM SITZEN</p> <ul style="list-style-type: none"> • Füße auf die Fußspitzen stellen und dann über die Fersen abrollen und Fußspitzen nach oben ziehen • Nun wieder über die Fersen rollen und Füße auf die Fußspitzen stellen <p>2 x 10 Wiederholungen</p>
	<p>FÜßE BEUGEN UND STRECKEN IN DER LUFT</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ein Bein strecken und Fuß abwechselnd beugen und strecken • Danach Fußspitze nach innen und nach außen schwenken <p>2 x 10 Wiederholungen</p>
	<p>BALLKISSEN MIT FÜßEN TRETEN</p> <ul style="list-style-type: none"> • Füße im Wechsel nach unten auf das Kissen drücken <p>Dauer: 2 x 30 Sekunden</p>
	<p>BEINE BEUGEN UND STRECKEN</p> <ul style="list-style-type: none"> • Band um den Vorfuß legen und abwechselnd Bein strecken und beugen <p>2 x 10 Wiederholungen</p>

Venenübungen im Stehen für zu Hause oder das Büro

Dauer: ca. 8 - 10 Minuten

Perfekt geeignet, wenn Sie gerade unterwegs sind und eine kurze Pause benötigen. Bleiben Sie einfach kurz gerade stehen, stützen Sie sich an einer Wand ab und führen Sie folgende Übungen aus. Ein Ballkissen, ein Buch oder auch ein Band helfen Ihnen dabei.

	<p>FUß-WIPPE IM STAND</p> <ul style="list-style-type: none"> • Auf Zehenspitzen stellen • Langsam auf Fußsohlen abrollen • Anschließend Vorfüße anheben und danach Füße wieder aufsetzen <p>2 x 15 Wiederholungen</p>
	<p>„GASGEBEN“ MIT VORFUß</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zehenspitzen Richtung Knie hochziehen • Ferse bleibt dabei am Boden • Fuß kräftig gegen den Widerstand des Bands drücken <p>2 x 10 Wiederholungen</p>
	<p>BALLKISSEN MIT FÜßEN TRETEN</p> <ul style="list-style-type: none"> • Abwechselnd rechten und linken Fuß von der Ferse bis zu den Zehen auf dem Ballkissen langsam abrollen • Intensivierung: Rechtes und linkes Knie nach dem Abrollen bis in Hüfthöhe anheben <p>2 x 10 Wiederholungen</p>
	<p>ZEHENKRALLEN AUF DEM BUCH</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zehen beider Füße ganz kräftig gegen die Buchkante krallen, als ob Sie diese anheben wollen <p>2 x 10 Wiederholungen</p>