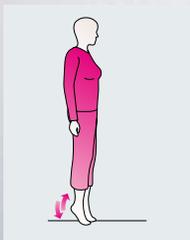


## Gymnastik



### Übung 1

Mit geschlossenen Beinen in den Zehenstand gehen und langsam wieder senken. Übung bis zu 20x wiederholen



### Übung 2

Ruhig sitzend atmen, die geschlossenen Füße in den Zehenstand heben und wieder aufsetzen. Übung bis zu 20x wiederholen



### Übung 3

Füße auf die Fersen stellen. Abwechselnd die rechte und die linke Fußspitze heben. Übung bis zu 10x wiederholen



### Übung 4

Mit beiden Händen an der Stuhllehne festhalten. Die Beine mit den Zehen vom Boden abstoßen, einen Moment halten und langsam wieder aufsetzen. Übung bis zu 10x wiederholen

## Mit diesen einfachen Übungen bringen Sie Ihr Venensystem in Schwung

(täglich 2 x 10 Minuten)



### Fußkreisen

Die Füße abwechselnd rechts- und linksherum kreisen, abwechselnd beide in die gleiche und entgegengesetzte Richtung.



### Zehenstandübung

Mit beiden Füßen gleichzeitig in den Zehenstand gehen.



### Zehenspitzen anziehen

Zehenspitzen zum Schienbein ziehen.



### Fußwippen

Abwechselnd Ferse und Zehenspitze hochziehen.