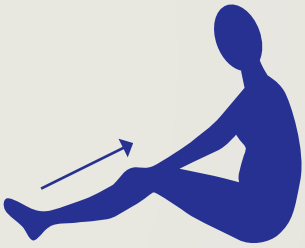
Tipps für schönere, gesunde Beine.

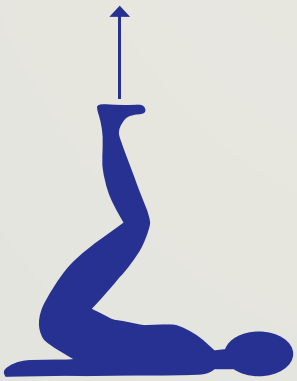
Probleme mit Venen treten nicht von heute auf morgen auf. Wer schon frühzeitig aktiv wird, kann der Entstehung von Venenleiden entgegenwirken. Bewegungsmangel kann ein Grund für das Auftreten von Venenleiden sein. Die folgenden Gymnastiktipps helfen Ihnen, Venenbeschwerden frühzeitig vorzubeugen und Ihre Beine fit und schön zu halten. Viel Spass!

1. **Knieheben.** Arme seitwärts strecken. Abwechslungsweise rechtes Knie zum linken Ellbogen hochziehen, linkes Knie zum rechten Ellbogen.

2. **Streichmassage.** Sitzend beide Knöchel mit Händen umfassen und mit mittelkräftigem Druck über Unter- bis Oberschenkel streichen.



3. **Beinstoss.** Im Liegen beide Beine an den Bauch ziehen und nach oben stossen.

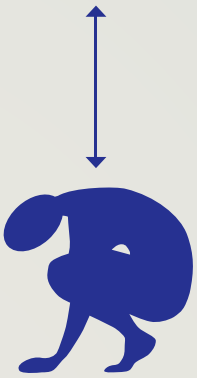


4. **Beinspreizen.** Im Liegen Beine gestreckt anheben und gleichmässig spreizen und schliessen.

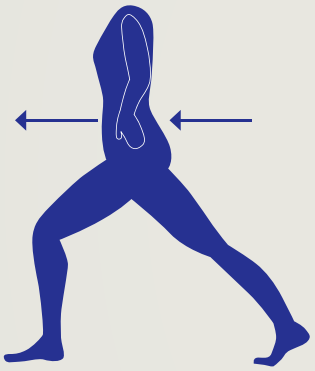
medinova

5. Fersen- und Zehengang. Auf den Fersen gehend Füsse vorne hochziehen. Wechsel in Zehenstand, an Ort gehen und drehen.

6. Gewichtheben. Im Stehen Arme nach oben strecken. Rasch zusammenkauern und wieder hochstrecken.

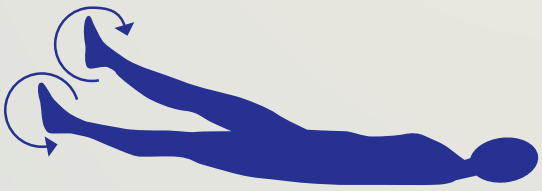


7. In der Ausfallstellung Beine wippen. Tief und locker Beine wippen. Nach einigen Wiederholungen Beinwechsel.

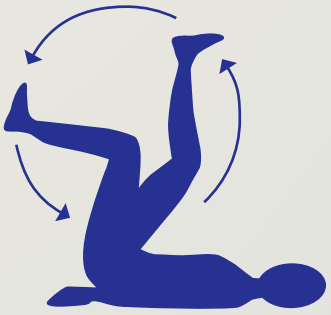


8. Kniebeugen. Stehen, Arme gerde nach vorn strecken. Im Rhythmus in die Hocke gehen und wieder strecken.

9. Beinkreisen. Hinlegen, Beine gestreckt anheben. Abwechslungsweise in beiden Richtungen Kreisbewegungen durchführen.



10. Radfahren. Im Liegen Beine an den Bauch ziehen und grosse Kreisbewegungen (Pedalentreten) durchführen.



medinova