

10 Übungen für 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, Venenbeschwerden frühzeitig vorzubeugen und die Beine fit und schön zu halten. Viel Spass!



Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.
Medinova AG, 8050 Zürich

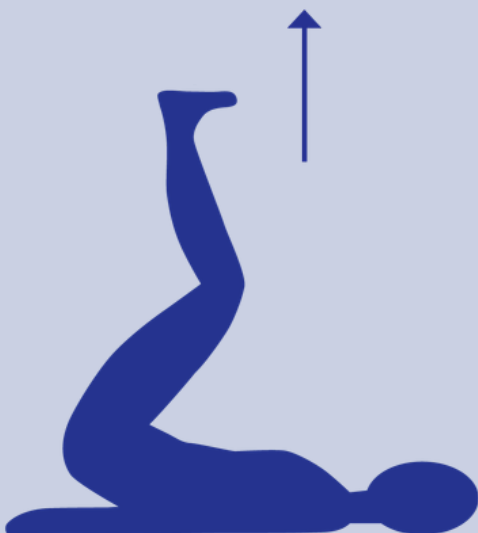
1. Knieheben: Arme seitwärts strecken. Abwechslungsweise rechtes Knie zum linken Ellbogen hochziehen und linkes Knie zum rechten Ellbogen.



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



3. Beinstossen: Im Liegen beide Beine an den Bauch ziehen und nach oben stossen.



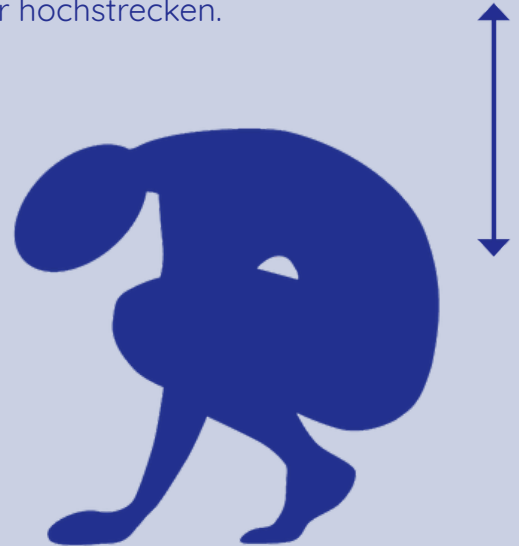
4. Beinöffnen: Im Liegen Beine gestreckt anheben und gleichmässig öffnen und schliessen.



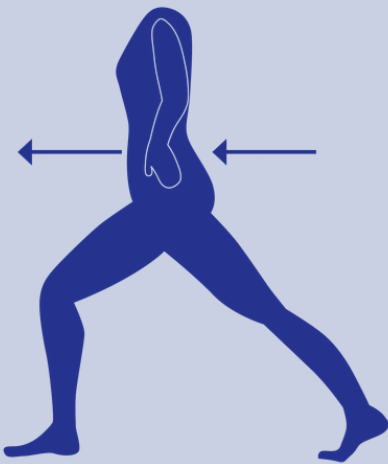
5. Fersen- und Zehengang: Auf den Fersen gehend Füsse vorne hoch ziehen. Wechsel in Zehenstand, an Ort gehen und drehen.



6. Gewichtheben: Im Stehen Arme nach oben strecken. Rasch zusammen kauern und wieder hochstrecken.



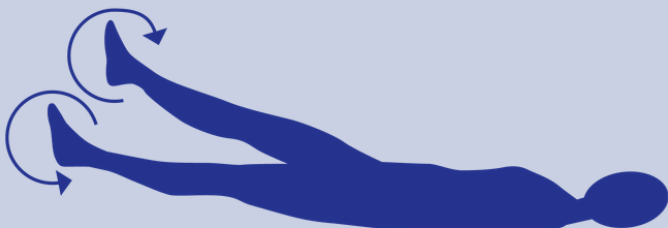
7. In der Ausfallstellung Beine wippen: Tief und locker Beine wippen. Nach einigen Wiederholungen Beinwechsel.



8. Kniebeugen: Stehen, Arme gerade 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.

