

VENENGYMNASTIK

SCHENKEN SIE IHREN BEINEN ENTLASTUNG – MIT REGELMÄSSIGEN GYMNASTIKÜBUNGEN

1



DEHNEN

Setzen Sie die Zehenspitzen Ihres linken Fußes auf die Sitzfläche eines vor Ihnen stehenden Stuhls. Verlagern Sie behutsam Ihr Gewicht auf diesen Fuß, indem Sie das Knie Richtung Fußspitze schieben. Halten Sie den Rücken dabei gerade. Die Hände können Sie auf der Stuhllehne oder den Knien abstützen, die Ellenbogen dabei leicht nach außen anwinkeln.

Zur Dehnung der Wadenmuskulatur drücken Sie die Ferse des Standbeins zum Boden. Diese Position 30 Sekunden halten und nach einer kurzen Entspannung die gleiche Übung mit dem rechten Bein durchführen.



Fassen Sie im Stand mit der Hand Ihr Fußgelenk und führen Sie die Ferse Richtung Po. Die Knie bleiben dabei auf einer Höhe, Po und Bauch bitte fest anspannen. Achten Sie darauf, dass das Standbein nicht komplett durchgedrückt ist. Bei richtiger Durchführung der Übung spüren Sie die Dehnung im Bereich der Oberschenkelvorderseite des angewinkelten Beins.

2



AUF DEN ZEHENSPITZEN STEHEN

Stellen Sie sich aufrecht hinter einen Stuhl oder Sessel. Halten Sie sich an der Lehne fest, um sich sicher abzustützen. Nun richten Sie Ihren Körper langsam auf, indem Sie sich auf die Zehenspitzen stellen. Position kurz halten, dann langsam wieder in die Ausgangsposition absenken. Wiederholen Sie diese Übung zehnmal. Kurze Pause. Dann zwei weitere Durchläufe mit jeweils zehn Wiederholungen durchführen.

VENENGYMNASTIK

3



FERSEN KREISEN

Stellen Sie sich gerade hin, die Füße etwa schulterbreit parallel nebeneinander. Heben Sie die linke Ferse an, während der Fußballen am Boden bleibt. Drehen Sie nun den Fuß langsam nach innen, sodass die linke Ferse zur rechten Fußspitze zeigt. Die Ferse danach wieder in die Ausgangsstellung zurückbewegen. Mit dem rechten Fuß die Übung wiederholen.

4



MIT DEN FÜßEN WIPPEN (IN RÜCKENLAGE)

Legen Sie sich auf den Rücken – am besten auf dem Teppich oder eine Matte. Ihre Arme liegen seitlich neben dem Körper. Heben Sie nun beide Beine gleichzeitig an und strecken Sie sie in Richtung Decke. Lassen Sie Ihre Knie dabei ruhig leicht angewinkelt. Strecken Sie nun beide Fußspitzen erst in Richtung Decke, dann ziehen Sie sie nach in Richtung Knie. Zehnmal wiederholen. Eine kurze Pause einlegen. Dann noch zwei Durchläufe mit jeweils zehn Wiederholungen durchführen.

5



LUFTRADELN

Wieder in der Rückenlage, die Arme erneut neben dem Körper ausgestreckt. Winkeln Sie ein Bein an und stützen Sie es auf dem Boden ab. Mit dem anderen Bein fahren Sie Rad in der Luft, ahmen also die Bewegungen des Pedaltretens nach. Der Fuß soll sich dabei kräftig mitbewegen. Machen Sie drei Durchläufe mit jeweils zehn Wiederholungen. Kurze Pause – und dann geht es mit dem anderen Bein weiter.

VENENGYMNASTIK

6



FERSE-SPITZE

Setzen Sie sich entspannt auf einen Stuhl oder Sessel. Stellen Sie Ihre Oberschenkel im rechten Winkel zu den Unterschenkeln auf, die Füße in paralleler Position. Zuerst die linke Fußspitze und die rechte Ferse auf den Boden stellen, danach die linke Ferse und die rechte Fußspitze. Damit trainieren Sie die Muskeln im Sprunggelenk. 20-mal durchführen. Kurze Pause – und dann die Übung komplett wiederholen.

7



BEINE AUSSCHÜTTELN

Setzen Sie sich gerade auf einen Stuhl. Hinter dem Po an der Stuhlkante festhalten und aufrecht sitzend das Gleichgewicht halten. Nun strecken Sie nacheinander beide Beine, dann schütteln Sie Fuß, Waden und Sprunggelenk aus.

GESCHAFFT – und Ihren Beinen etwas Gutes getan! Idealerweise täglich diese Übungen wiederholen.

SO WOHLTUEND WIRKEN STÜTZSTRÜMPFE

Und wenn Sie Ihren Beinen noch mehr Gutes tun möchten, vertrauen Sie auf provital. Wir bieten Ihnen für jede Gelegenheit das passende Produkt zur Entlastung Ihrer Beine. **Damit Gesundes gesund bleibt.**

WOLLEN SIE
NOCH MEHR
TUN?



REISESTÜTZ-
KNIESTRÜMPFE



FEINSTÜTZ-
KNIESTRÜMPFE



AKTIVSTÜTZ-
KNIESTRÜMPFE



KOMFORT-
SOCKEN