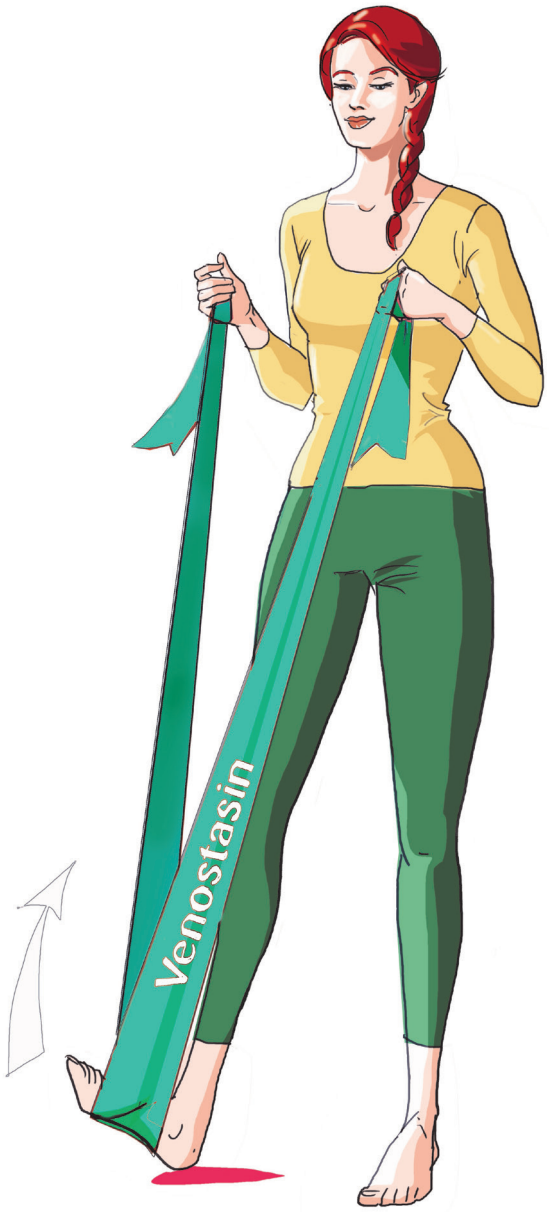
Venengymnastik

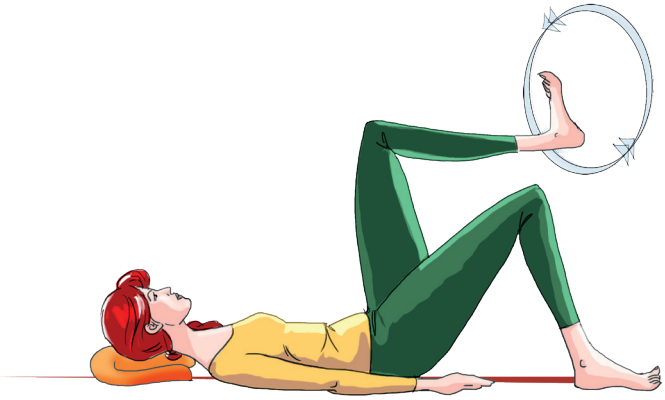
für gesunde und schöne Beine.



Venostasin®

KLINGE PHARMA
Gemeinsam für Gesundheit.

Venen-Gymnastik im Liegen



Fuß-Kreisel in der Luft

- Bein im 90° Winkel anheben
- Fuß aus dem Sprunggelenk heraus nach außen und nach innen kreisen
- Bein wechseln

2 x 20
Sekunden

Fahrradfahren in der Luft

- Beine nacheinander im 90° Winkel anheben
- Fahrradfahren in der Luft
- Beine nacheinander abstellen, kurze Pause

2 x 30
Sekunden

Venen-Gymnastik im Sitzen

2 x 10
Wiederholungen

Fuß-Wippe im Sitzen

- 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

Füße beugen und strecken in der Luft

- Ein Bein strecken und Fuß abwechselnd beugen und strecken
- Danach Fußspitze nach innen und nach außen schwenken

2 x 10
Wiederholungen

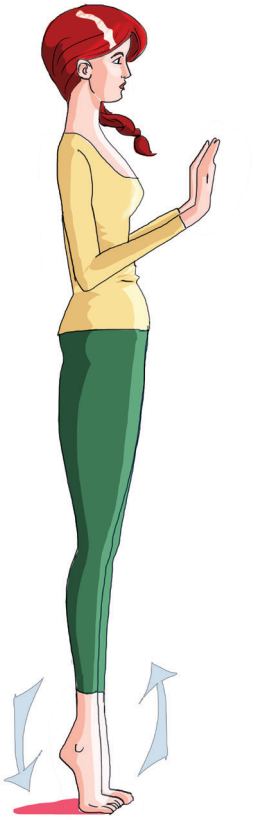
2 x 10
Wiederholungen

Beine beugen und strecken mit Venostasin®-Band

- Venostasin®-Band um den Vorfuß legen und abwechselnd Bein strecken und beugen

Venostasin®

Venen-Gymnastik im Liegen



Fuß-Wippe im Stand

- Auf Zehenspitzen stellen
- Langsam auf Fußsohlen abrollen
- Anschließend Vorfüße anheben und danach Füße wieder aufsetzen

2 x 15
Wiederholungen