

# Venengymnastik im Liegen

Für die nachfolgenden Übungen legen Sie sich auf eine Matte flach auf den Boden. Sie können Sie aber auch auf dem Sofa oder im Bett ausführen.

## Fahrrad fahren

Legen Sie die Arme links und rechts neben den Körper. Heben Sie nun Ihre Beine senkrecht in die Luft. Treten Sie mit beiden Füßen in die Luft als würden Sie Fahrrad fahren. Machen Sie diese Übung zwei Minuten lang. Setzen Sie die Füße danach wieder auf der Matte ab. Wiederholen Sie die Übung fünf Mal.

## Fußgelenke kreisen

Die Arme liegen links und rechts neben ihrem Körper. Heben Sie die Füße ein Stück vom Boden und lassen Sie die Fußgelenke kreisen. Erst eine Minute rechts rum und anschließend links rum. Führen Sie die Übung drei Mal auf jeder Seite durch. Die nachfolgende Grafik demonstriert die gleiche Übung im Sitzen:

# Venengymnastik: Füße kreisen

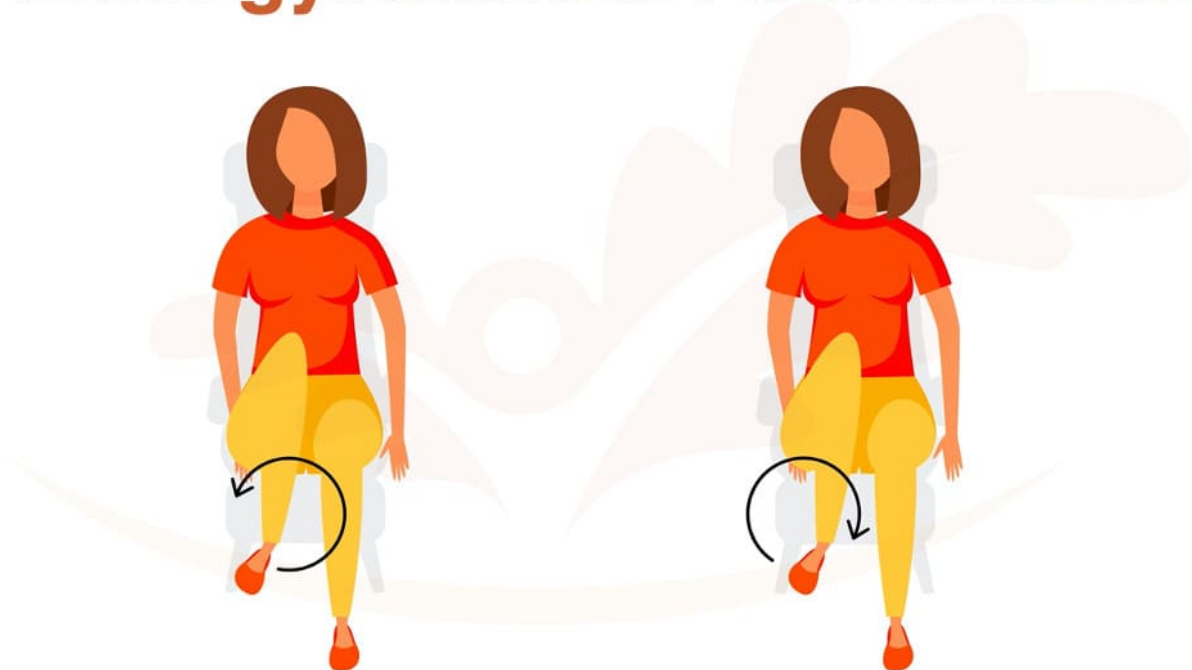


Illustration: Irina Shatilova by Shutterstock.com

## **Zehenkralle**

Als Ausgangsposition liegen die Arme neben dem Körper. Heben Sie die Beine senkrecht in die Luft und beugen Sie die Zehen, als würden Sie sich mit den Füßen an etwas festkrallen wollen. Lockern Sie die Zehen dann. Machen Sie das Ganze zehn Mal im Wechsel. Danach können Sie die Füße wieder auf dem Boden absetzen.

## **Ball drücken**

Winkeln Sie Ihre Beine an und stellen Sie Ihre Füße auf den Boden, während Sie auf der Matte liegen. Klemmen Sie einen Tennisball oder einen Massageball zwischen Ihren Fußknöcheln ein. Heben Sie langsam Ihre Füße hoch Richtung Decke. Üben Sie dabei gleichmäßig Druck auf den Ball aus, damit dieser nicht herunterfällt. Senken Sie dann die Füße wieder ab. Wiederholen Sie die Übung zehn Mal. Tipp: Sollte es Ihnen am Anfang schwer fallen, den Ball mit den Fußgelenken festzuhalten, nehmen Sie stattdessen ein Kissen.

## **Seitliches Beinstrecken**

Legen Sie sich auf Ihre rechte Seite. Strecken Sie Ihren rechten Arm aus und legen Sie Ihren Kopf darauf ab. Damit Sie Halt haben, stützen Sie den linken Arm vor der Brust auf dem Boden ab. Atmen Sie tief ein und heben Sie dabei Ihr linkes Bein hoch. Sie müssen es nicht besonders hoch heben. Ungefähr bis zur Hüfte reicht. Atmen Sie aus und lassen Sie das linke Bein dabei wieder sinken. Wiederholen Sie diese Übung zehn Mal. Wechseln Sie im Anschluss die Seite. Legen Sie sich auf die linke Seite und wiederholen Sie die Übung mit dem rechten Bein zehn Mal.

# **Venengymnastik im Sitzen**

Um Venengymnastik im Sitzen zu praktizieren, benötigen Sie teilweise einen Stuhl. Manche Übungen lassen sich aber auch im Sitzen am Boden ausführen:

## **Beine strecken**

Setzen Sie sich auf eine Matte auf den Boden. Achten Sie darauf, dass der Rücken gerade ist. Stützen Sie sich mit den Händen nach hinten ab. Sollte Ihnen das leichter fallen, können Sie sich auch mit dem Rücken an der Wand abstützen. Strecken Sie nun die Beine aus, auch die Zehen. Ziehen Sie dann die Beine zu sich heran. Wiederholen Sie die Übung zehn Mal.

## Ballmassage

Setzen Sie sich auf einen Stuhl. Stellen Sie die Beine vor sich ab, sodass die Ober- und Unterschenkel einen rechten Winkel bilden. Legen Sie einen Ball auf den Boden, zum Beispiel einen Tennisball oder einen Massageball. Rollen Sie den Ball für eine Minute mit dem gesamten Fuß hin und her. Bei gutem Gleichgewichtssinn können Sie diese Übung steigern, indem Sie sie im Stehen durchführen.

## Ferse-Spitze im Wechsel

Setzen Sie sich auf einen Stuhl. Stellen Sie Ihre Füße parallel zueinander vor sich hin. Heben Sie mit dem linken Fuß die Zehenspitzen und mit dem rechten Fuß die Ferse. Anschließend heben Sie die Zehenspitzen vom rechten Fuß und die Ferse vom linken Fuß. Das machen Sie zehn Mal immer wieder im Wechsel.

## Füße flexen

Eine Variante der vorherigen Übung sehen Sie auf der nachfolgenden Grafik: Dazu heben Sie ein Bein und ziehen die Zehen zu sich heran – das nennt sich „flexen“. Anschließend strecken Sie die Zehen wieder und machen dieselbe Übung mit dem anderen Bein beziehungsweise Fuß. Das Ganze machen Sie jeweils acht Mal.

# Venengymnastik: Füße flexen



Illustration: Irina Shatilova by Shutterstock.com

# Venengymnastik im Stehen

Für die Venengymnastik im Stehen benötigen Sie keinerlei Gerätschaften. Wer Probleme mit dem Gleichgewicht hat, kann sich an einer Wand abstützen.

## Oberschenkel aufwärmen

Diese Übung bringt den Kreislauf in Schwung und lässt sich im Stand ausführen: Dazu treten Sie einfach 60 Sekunden auf der Stelle. Heben Sie dazu Ihre Oberschenkel waagrecht nach oben. Schwingen Sie gleichzeitig gegenläufig die Arme, so dass der linke Oberschenkel und der rechte Arm beziehungsweise der rechte Oberschenkel und der linke Arm nach vorne kommen.

## Zehenstand

Stellen Sie sich gerade hin. Die Füße stellen Sie hüftbreit auseinander. Heben Sie beide Fersen gleichzeitig an, sodass nur noch Ihr Fußballen den Boden berührt. Das ist der sogenannte Zehenstand. Halten Sie diese Position für 30 Sekunden und setzen Sie die Fersen anschließend wieder ab. Wiederholen Sie die Übung drei bis fünf Mal. Tipp: Sollte es Ihnen schwer fallen, das Gleichgewicht zu halten, stützen Sie sich mit der Hand an einer Wand ab.

## Kniebeuge

Stellen Sie sich so hin, dass die Füße hüftbreit auseinanderstehen. Halten Sie den Rücken gerade. Strecken Sie die Arme gerade vor der Brust. Beugen Sie nun Ihre Knie bis Sie in der Luft sitzen. Wichtig: Ihre Knie sollten nicht über die Fußspitzen zeigen. Richten Sie sich wieder auf. Wiederholen Sie die Kniebeuge fünf bis zehn Mal.

## Fußpumpe

Stellen Sie die Füße erneut hüftbreit auseinander. Stützen Sie die Hände in Ihre Hüften. Stellen Sie Ihren rechten Fuß einen Schritt nach vorne. Heben Sie nun zehn Mal abwechselnd die Zehen und die Ferse. Stellen Sie nun den rechten Fuß wieder neben den linken. Wechseln Sie die Seite. Stellen Sie dafür den linken Fuß einen Schritt nach vorne und heben sie wieder zehn Mal im Wechsel die Zehen und die Ferse. Machen Sie diese Übung fünf Mal pro Seite.

## Dehnübung

Einfache Dehnübungen sind ein Wundermittel gegen müde Beine. Dazu in Schrittstellung vor eine Wand stellen und mit den Armen dagegenstützen. Das vordere Bein beugen Sie und verlagern Ihr Gewicht nach vorne. Dann strecken Sie das hintere Bein und stellen es

auf die Zehenspitzen. Nun wird die Ferse des hinteren Beins im Wechsel erst vorsichtig gesenkt und dann gehoben. Das machen Sie drei Mal. Anschließend ist das andere Bein dran.