

Krampfadern vorbeugen – Übungen im Sitzen

Wiederholen Sie alle Übungen jeweils 15-mal

während der Arbeit am Schreibtisch · auf Reisen im Zug, Auto oder Flugzeug · im Sessel beim Fernsehen · auf langen Veranstaltungen



1a Füße sind auf den Fußsohlen



1b auf die Zehenspitzen ziehen



1c zügig zurück auf die Fußsohlen setzen



2a an der Lehne festhalten, Beine vom Boden abstoßen und halten



2b Füße wieder aufsetzen



3 an der Lehne festhalten
Beine heben und leicht spreizen
Füße nach innen und außen kreisen



4 Fußspitzen abwechselnd zum Körper ziehen