

Bringen Sie Schwung in die Beine



Venengymnastik

Fitness gegen Beinbeschwerden

Bewegung ist das natürlichste Mittel gegen Ihre Beinbeschwerden

Gönnen Sie sich und Ihren Beinen Spass und Abwechslung. Beginnen Sie jedes Training mit den Aufwärmübungen und halten Sie sich bitte an die Übungsbeschreibungen. Führen sie alle Bewegungen ruhig und gleichmässig aus. Sollten bei einer Übung wider Erwarten Probleme auftreten, so lassen sie diese Übung aus. Nur durch regelmässiges Üben erzielen Sie einen langanhaltenden Trainingseffekt.

AUFWÄRMEN

- Gehen Sie zügig auf der Stelle.** Nehmen Sie dabei die Knie hoch und berühren Sie mit der linken Hand das rechte Knie und umgekehrt. Der Oberkörper bleibt gerade gestreckt.
- Stellen Sie sich hin,** grätschen Sie die Beine und beugen Sie diese leicht, verlagern Sie nun bei aufrechtem Oberkörper das Gewicht auf eine Seite, bis das umbelastete Bein gestreckt ist und umgekehrt.
- Setzen Sie sich auf einen Stuhl.** Tippen Sie im schnellen Wechsel mit den Fussballen auf den Boden.
- Rückenlage.** Strecken Sie die Beine senkrecht nach oben. Imitieren Sie dann die Radfahrbewegung.
- Stellen Sie sich hin.** Gehen sie im schwingvollen Wechsel von der halben Hocke in die Streckung auf Zehenspitzen mit erhobenen Armen und zurück. Die Arme unterstützen aktiv die Bewegung.
- Nehmen Sie eine Schrittstellung ein.** Wechseln Sie bei leichtem Hüpfen auf den Fussballen vorderes und hinteres Bein.

RUMPF

- Bauchlage.** Die Fussspitzen sind aufgestellt, der Kopf ist leicht angehoben (nicht in den Nacken nehmen!). Blick zum Boden. Nehmen Sie Ihre Arme in U-Form leicht vom Boden ab, führen Sie die Ellbogen zur Taille und wieder zurück.
- Bauchlage.** Die Fussspitzen sind aufgestellt, der Kopf ist leicht angehoben (nicht in den Nacken nehmen!). Blick zum Boden. Führen Sie bei gestreckten Armen die Hände vor dem Kopf und an den Oberschenkeln zusammen.
- Kniestand.** Stützen Sie sich vorne mit den Händen ab. Strecken Sie dann im Wechsel die Beine bis zur waagerechten nach hinten. Achten Sie darauf, dass der Rücken gerade bleibt.
- Bauchlage.** Der Kopf ist leicht angehoben (nicht in den Nacken nehmen!). Heben Sie Arme und Beine vom Boden ab und „paddeln“ Sie gleichmässig im Wechsel auf und ab.
- Rückenlage.** Winkeln Sie beide Beine an und strecken Sie im Wechsel das rechte und dann das linke Bein. Rücken und Kopf bleiben auf dem Boden. Achten Sie darauf, mit dem gestreckten Bein nicht den Boden zu berühren.
- Rückenlage.** Stellen Sie die Beine angewinkelt auf. Legen Sie Ihre Hände auf die Oberschenkel und schieben Sie diese in Richtung Knie, wobei sich Kopf und Schulter in einer runden Bewegung leicht vom Boden lösen.
- Setzen Sie sich auf den Boden.** Die Beine sind angewinkelt, die Fersen sind nah beim Po leicht vom Boden abgehoben. Die Arme sind nach vorn gestreckt. Ziehen Sie nun die Arme wie beim Rudern an sich und strecken Sie gleichzeitig Ihre Beine ohne den Boden zu berühren.
- Kniestand.** Stützen Sie sich auf den Unterarmen ab. Heben Sie die Knie ca. 10 cm vom Boden ab und halten Sie diese Position 15 Sek. Achten Sie auf einen geraden Rücken.
- Rückenlage.** Das rechte Bein ist angewinkelt aufgestellt. Umfassen Sie den linken Oberschenkel und ziehen Sie ihn in Richtung Brust. Heben Sie dann das Becken an, bis Oberschenkel und Rücken eine Linie bilden. Übung im Wechsel durchführen.
- Rückenlage.** Beide Beine sind angewinkelt aufgestellt. Heben Sie nun das Becken, bis Oberschenkel und Rücken eine Linie bilden.
- Rückenlage.** Das linke Bein ist angewinkelt aufgestellt. Legen Sie Ihren rechten Fuss auf das linke Knie. Heben Sie nun das Becken an, bis Oberschenkel und Rücken eine Linie bilden. Übung im Wechsel durchführen.
- Seitenlage.** Stützen Sie sich auf dem Ellbogen ab. Heben Sie das Becken an, bis der Körper eine Gerade bildet und wechseln Sie dann die Seite.

BEINE

- Aufrechter Sitz.** Die Beine sind gestreckt. Beugen und strecken sie Ihre Füsse im Wechsel.
- Aufrechter Sitz.** Die Beine sind gestreckt. Führen Sie den rechten grossen Zeh langsam am Schienbein des linken Beines hoch und wechseln Sie dann das Bein.
- Grätschsitz.** Die Fusssohlen liegen aneinander. Strecken Sie langsam Ihre Beine und halten Sie die Fusssohlen so lange wie möglich zusammen. Bis zur vollständigen Streckung der Beine bleiben dann die Füsse zusammen. Gehen Sie dann wieder in umgekehrter Bewegung in den Grätschsitz.
- Aufrechter Sitz.** Die Beine sind angewinkelt. Stellen Sie einen Fuss mit der Ferse, den anderen mit der Fussspitze auf, wechseln Sie dann in schnellem Wechsel Ferse und Fussspitze.
- Rückenlage.** Die angewinkelten Beine sind in der Luft, die Unterschenkel in der waagerechten. Die Füsse werden im Wechsel angezogen und gestreckt.
- Rückenlage.** Die angewinkelten Beine sind in der Luft, die Unterschenkel in der waagerechten. Die Zehen werden abwechselnd eingekrallt und gestreckt.
- Rückenlage.** Die Beine zeigen gestreckt nach oben. Die Füsse werden abwechselnd gestreckt und angezogen.
- Rückenlage.** Die Beine sind angewinkelt aufgesetzt. Heben Sie den Po an bis Oberschenkel und Rücken eine Linie bilden. Wechseln Sie mit beiden Füssen von den Fersen auf die Fussspitzen und zurück.
- Bauchlage.** Die Beine sind ausgestreckt. Führen Sie die Fersen im Wechsel zum Po, ohne die Oberschenkel vom Boden zu lösen.
- Kniestand.** Stützen Sie sich auf den Unterarmen ab. Strecken Sie im Wechsel die Beine nach hinten, bis der Oberkörper und das gestreckte Bein eine Linie bilden.
- Seitenlage.** Der Körper ist gestreckt. Heben Sie das obere Bein deutlich an und senken Sie es dann wieder. Wechseln Sie dann die Seite.
- Stellen Sie sich hin.** Wippen Sie vom Fussballen auf die Ferse, bis die Fussspitzen nach oben zeigen und wieder zurück.
- Gehen Sie bewusst.** Rollen Sie deutlich von der Ferse über den ganzen Fuss bis auf die Fussspitze ab, und schreiten Sie so durch den Raum.
- Gehen Sie** abwechselnd ein paar Schritte auf den Fersen und dann auf den Fussballen.
- Stellen Sie sich hin und beugen Sie leicht die Beine.** Heben und senken Sie die Fersen im Wechsel. Die Fussballen bleiben immer auf dem Boden.
- Stellen Sie sich hin und greifen sie mit den Zehen einen Gegenstand (Socken/ Taschentuch), um ihn dann hochzuheben.** Wechseln sie dann den Fuss.

DEHNEN

- Leichte Schrittstellung.** Stützen Sie sich nach vorne an einer Wand ab. Schieben Sie langsam die Hüfte nach vorne, bis ein Dehnreiz in der Wade spürbar ist. Halten Sie diese Position ca. 15 Sek. und wechseln Sie dann die Seite.
- Rückenlage.** Das rechte Bein ist gestreckt, umfassen Sie den linken Oberschenkel und ziehen Sie ihn in Richtung Brust. Strecken sie dann das Bein möglichst weit, wobei die Fussspitze angezogen ist. Halten Sie diese Position ca. 15 Sek. und wechseln Sie dann die Seite.
- Stellen Sie sich hin.** Strecken Sie ein Bein nach vorne und setzen Sie es auf der Ferse auf. Das Standbein ist leicht angewinkelt. Beugen Sie sich dann mit geradem Rücken leicht nach vorne. Halten Sie diese Position ca. 15 Sek. und wechseln Sie dann die Seite.
- Kniestand.** Das gebeugte rechte Bein ist vorne aufgestellt, das Knie des hinteren Beines liegt auf einem Kissen. Stützen Sie sich mit den Händen in Höhe des vorderen Fusses ab und verlagern Sie das Gewicht leicht nach vorne, bis ein Dehnreiz in der Leiste spürbar ist. Halten Sie diese Position ca. 15 Sek. und wechseln sie dann die Seite.
- Stand auf einem Bein.** Beugen Sie das andere Bein und ziehen Sie die Ferse vorsichtig in Richtung Po. Der Körper bleibt gestreckt und die Knie zusammen. Halten Sie diese Position ca. 15 Sek. und wechseln Sie dann die Seite.
- Grätschsitz.** Stützen Sie sich mit den Armen hinten ab. Legen sie die Fusssohlen aneinander und drücken Sie die Knie nach aussen, bis ein Dehnreiz spürbar ist. Halten Sie diese Position ca. 15 Sek.