

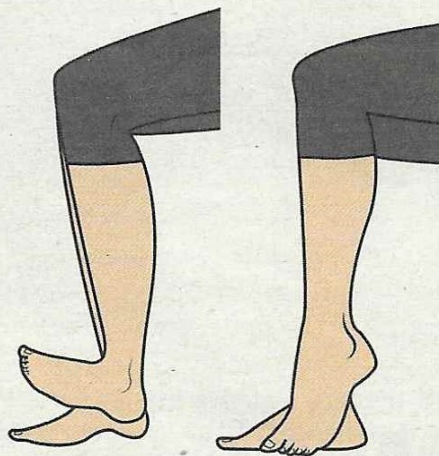
Gegen das „Einrosten“

Venentraining

In den letzten Monaten haben wir Pandemie bedingt viel zu viel gegessen und gelegen. Das ist nicht gut für unsere Gelenke, Muskeln und die Venen.

Darum habe ich hier aus „Fit und Gesund“ Ausgabe 4/2021 einige leichte Übungen kopiert; ganz bequem im Sitzen zu absolvieren.

Setzen Sie sich auf einen Stuhl und heben Sie die Beine etwas an, sodass die Füße leicht über dem Boden schweben. Kreisen Sie mit den Füßen mehrmals aus dem Fußgelenk heraus - erst nach außen, dann nach innen. 10 Wiederholungen pro Seite.



Stellen Sie im Sitzen beide Füße nebeneinander und heben Sie die Fersen an. Rollen Sie nun langsam und bewusst den Fuß ab. Steigern Sie langsam die Geschwindigkeit. 8 Wiederholungen pro Seite.



Unsere FüÙe kommen eigentlich immer zu kurz.

Ein abendliches warmes Fußbad hilft auch beim Einschlafen.

Eincremen und leichte Massage ist sehr wohltuend.