

Venengymnastik leicht gemacht – einfache Übungen für jeden Tag



www.kessels.tv

Leichtere Beine und mehr Energie

Effektive Venen-Übungen für den Alltag

Unsere Venen leisten jeden Tag Schwerstarbeit. Schon kleine Bewegungen helfen, den Blutfluss anzuregen, Schwellungen vorzubeugen und das Gefühl leichter Beine zu fördern. Die folgenden drei Übungen lassen sich ganz einfach Zuhause oder im Büro durchführen – ohne Geräte, aber mit großer Wirkung.

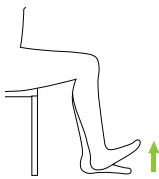
Fußwippe

Fersen anheben, sodass nur die Zehenspitzen den Boden berühren. Dann die Fersen abwechselnd langsam senken und wieder anheben.



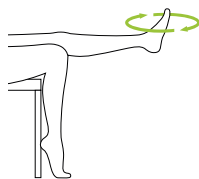
Zehenspitzen

Den Fuß mit der Ferse fest auf dem Boden abstellen und die Zehenspitzen nach oben ziehen, dann wieder langsam senken und wiederholen.



Füße kreisen

Die Beine anheben (beide gleichzeitig oder nacheinander) und den Fuß in der Luft langsam kreisen lassen.



Bleiben Sie aktiv und tun Sie Ihren Beinen etwas Gutes!

Und wenn Sie Fragen rund um Ihre Venengesundheit haben, sind unsere Expterinnen und Experten jederzeit gerne für Sie da.

Ihr Sanitätshaus Kessels-Team