

# VENEN - FIT Teil 1

**Abb. 1**

Stellen Sie die Zehenspitzen eines Fußes auf die Sitzfläche eines vor Ihnen stehenden Stuhles. Verlagern Sie anschließend Ihr Gewicht auf diesen Fuß, indem Sie das Knie Richtung Fußspitze schieben. Achten Sie dabei auf eine gerade Rückenhaltung. Die Hände können auf der Stuhllehne oder den Knien abgestützt werden, wobei die Ellenbogen etwas nach außen gebeugt sein sollten. Um eine Dehnung der Wadenmuskulatur herbeizuführen, drücken Sie die Ferse des Standbeines zum Boden. Diese Position 30 Sekunden beibehalten und nach einer Entspannung auf das andere Bein wechseln.



Ihre Blutgefäße werden im Alltag unterschiedlichen Belastungen ausgesetzt. Die Venen werden umso besser entlastet, je mehr Sie auf eine gute Haltung achten. Dies gilt für das Liegen, Sitzen, Stehen und Gehen. Folgende Praxistipps sollen Ihnen dabei helfen, bewusst einen besseren Blutrückfluss durch entsprechende Bewegung herbeizuführen.

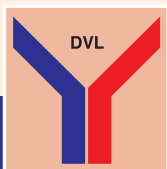
Bevor Sie mit den folgenden Übungen beginnen, sollten Sie Ihre Muskulatur adäquat erwärmen (z.B. Laufen auf der Stelle).

**Abb. 2**

Fassen Sie im Stand mit der Hand das Fußgelenk und führen die Ferse zum Gesäß. Die Knie bleiben dabei auf einer Höhe, Po und Bauch sind fest angespannt. Achten Sie darauf, dass das Standbein nicht komplett durchgedrückt ist. Die Dehnung ist im Bereich der Oberschenkelvorderseite des abgewinkelten Beines spürbar.



## Vor der Gymnastik Dehnungsübungen



# Venen - Gymnastik



**Abb. 3**  
Rückenlage. Stellen Sie die Füße an eine Wand, Kniewinkel etwas mehr als 90°. Ziehen Sie nun die Fußspitzen des einen Fußes kräftig an und drücken die Ferse des anderen Fußes fest gegen die Wand. Nach ca. 10 Sekunden können Sie die Schienbeinmuskulatur entlasten, beide Zehenspitzen gegen die Wand drücken und anschließend die Übung mit dem anderen Fuß wiederholen.

**Abb. 4**  
Sie liegen ca. eine Unterschenkel-länge von der Wand entfernt und rollen einen Ball (Noppenball) mit den Füßen abwechselnd an dieser hoch und herunter. Achten Sie dabei auf eine flüssige Atmung.



## Übungen im Liegen



**Abb. 5**  
Gleiche Ausgangsposition wie Abb. 3. Atmen Sie im Bauch ein und spannen dann während des Ausatmens die Beckenmuskulatur des Beckenbodens an, indem Sie die Füße kräftig gegen die Wand drücken und das Becken ein wenig anheben. Diese Spannung sollten Sie während der gesamten Ausatemphase anhalten. Ein Lockerlassen und entspanntes Ablegen des Beckens ist während der erneuten Einatmung möglich. Übung mehrfach wiederholen.



**Abb. 6**  
Legen Sie sich entspannt auf den Rücken und heben die Beine gestreckt im Winkel von 90° an. Versuchen Sie nun den Ball (Noppenball) kräftig mit beiden Fußsohlen zusammenzudrücken. Diese Spannung sollte 6-10 Sekunden gehalten werden, dann lockerlassen und mehrmals wiederholen.

**Abb. 7**

Setzen Sie sich mit geradem Rücken auf einen Stuhl und rollen mit der ganzen Fußsohle einen Ball oder etwas Ähnliches vor und zurück oder nach rechts und links.



**Abb. 8**

Für diese Übung kneten Sie ein Thera-Band zusammen und legen es um Ihre Mittelfüße. Ihre Ausgangsposition sollte der in Abb. 7 entsprechen.



Ihre Beine sind nun etwa hüftbreit geöffnet, wobei Sie durch das Band eine gewisse Vorspannung spüren sollten. Heben Sie nun die Beine ca. 15 cm vom Boden an und drücken Ihre Beine kräftig auseinander. Nach Halten dieser Spannung Beine ablegen und nach kurzer Entspannung Übung wiederholen.

**Abb. 9**

Ihre Sitzposition entspricht der in Abb. 7+8. Legen Sie beide Füße auf einen großen Ball (Noppenball) und umklammern Sie diesen kräftig mit den Zehen. Als Entspannung können Sie mit den Füßen locker über den Ball rollen.



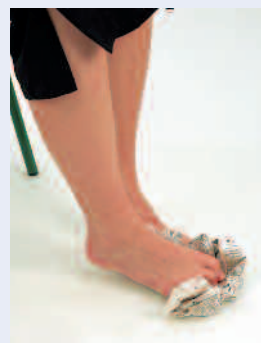
**Abb. 10**

Auch bei dieser Übung entspricht Ihre Sitzposition der von Abb. 7, 8+9. Heben Sie nun den großen Ball (Noppenball) mit den Fußinnenkanten an. Der angehobene Ball soll jetzt zwischen den Füßen vor- und zurückrollen, indem Sie die Beine gegengleich nach vorn und hinten bewegen. Dabei Bauch und Beckenboden anspannen. Ihre Hände dürfen Sie dabei neben Ihrem Gesäß abstützen, um Ihren Oberkörper etwas nach hinten (Richtung Stuhllehne) neigen zu können. Die beanspruchte Bauch- und Oberschenkelmuskulatur sollten Sie nach einigen Sekunden entlasten, um anschließend mit der Übung fortzufahren.



**Abb. 11 a), b), c)**

Bei dieser Übung sollten Sie eine entspannte Sitzposition einnehmen. Vor Ihnen auf dem Boden liegt ein doppeltes Zeitungsblatt. Dieses knüllen Sie nun mit beiden Füßen derart zusammen, dass es die Form eines Balles hat.



**11a)** „Entknüllen“ Sie jetzt den eben geformten Ball und versuchen Sie, das Papier glattzustreichen. Formen Sie anschließend erneut einen Ball.

**11b)** Für diese Übung benötigen Sie einen „Spielpartner“, der Ihnen den mit den Füßen aus Zeitungspapier geformten Ball zurückwirft. Achten Sie bei dieser Übung besonders auf ein Anspannen der Zehen.

**11c)** Stellen Sie sich mit beiden Füßen auf ein doppelt gefaltetes Zeitungsblatt. Versuchen Sie mit einem Fuß die Zeitung unter Ihnen zu zerreißen und die entstandenen Schnipsel nach Formen eines Balles möglichst weit von sich zu werfen. Wiederholen Sie die Übung mit einer neuen Zeitung und dem anderen Bein!

## Übungen im Sitzen

# So halten Sie Ihre

**Abb. 12**

Diese Übung entspricht einem Gehen auf der Stelle. Sie sollten dabei abwechselnd die rechte und linke Ferse abheben und wieder abstellen. Auf ein kräftiges Drücken in den hohen Zehenstand ist zu achten, um die Unterschenkelmuskulatur entsprechend zu belasten.



**Abb. 15**

Die nun folgende Übung ist der sogenannte „Storchengang“, der besonders effektiv für die Venen ist. Gehen Sie durch das Zimmer, indem Sie abwechselnd ein Knie in einem Winkel von ca. 90° anheben. Dies kann auch auf der Stelle durchgeführt werden.

**Variante:** Noch wirkungsvoller ist die unter Abb. 15 beschriebene Übung, wenn Sie während des Schreitens die Ferse des Standbeines zum sogenannten „Relevé“ anheben – der „hohe Storchengang“.



**Abb. 13**

Stellen Sie sich auch jetzt auf die Zehenspitzen, rollen Sie anschließend über den gesamten Fuß ab, um auf der Ferse zum Stehen zu kommen. Nach mehrmaliger Wiederholung sollten Sie den gesamten Fuß entspannt wieder aufsetzen.



**Abb. 16**

Für die Anspannung der Schienbeinmuskulatur sorgt folgende Übung. Stellen Sie sich auf die Fersen und versuchen nun, sich einige Meter nach vorn zu bewegen. Nach einer Entspannungspause „wandern“ Sie den Weg auf gleiche Weise wieder zurück. Die seitlich ausgestreckten Arme sollen Ihnen helfen, das Gleichgewicht zu halten.



**Abb. 14**

Folgende Übung beansprucht die Wadenmuskulatur, erfordert aber auch einen gewissen Gleichgewichtssinn. Stellen Sie sich auf Zehenspitzen und senken Sie dann die Fersen abwechselnd nach rechts und links. Die Arme dürfen dabei gegengleich mitschwingen oder entspannt auf einer Stuhllehne ruhen (letzteres hilft, das Gleichgewicht zu halten).



**Abb. 18**

Stellen Sie sich entspannt auf beide Beine, die Knie dürfen dabei leicht angewinkelt sein. Schleudern Sie nun das rechte und anschließend das linke Bein nach vorn, wobei der Unterschenkel möglichst viel „Wucht“ erhalten sollte. Eine angenehme Entspannung der in den vorangegangenen Übungen beanspruchten Muskulatur.

## Übungen im Gehen und Stehen



**Abb. 17**

Stellen Sie sich mit beiden Füßen auf den vorderen Teil eines vor Ihnen liegenden Tuches. Versuchen Sie jetzt das Tuch unter Ihre Füße zu ziehen, indem Sie die Zehen beider Füße krallen.