

Krampfadern vorbeugen – Übungen im Stehen

Wiederholen Sie alle Übungen jeweils 15-mal
am Steh-Schreibtisch · beim Warten in der Schlange · während eines Spaziergangs



1a
Grundhaltung



1b
mit geschlossenen Beinen in den
Zehenstand gehen



2
mit geschlossenen Beinen einige Schritte
auf Zehenspitzen gehen



3
mit geschlossenen Beinen einige Schritte
auf den Fersen gehen



4a
mit den Zehen auf ein dickes Buch stellen



4b
nach oben strecken



4c
mit den Fersen wieder Boden berühren