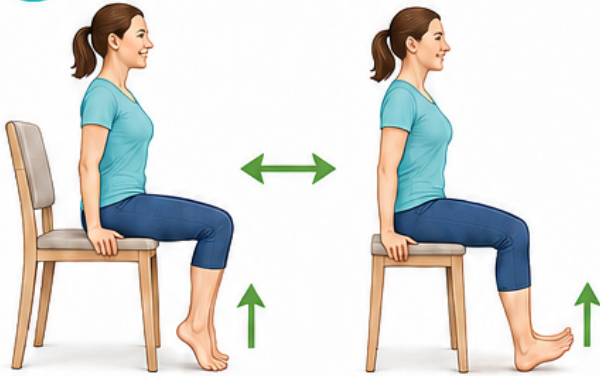


VENENGYMNASTIK ~ 6 EINFACHE ÜBUNGEN

1. Fußwippe



Fersen anheben, dann Zehen anheben.
20-mal im Wechsel.

2. Fußkreisen



Jeden Fuß langsam 10-mal je Richtung
kreisen.

3. Zehenstand



Festhalten, auf die Zehenspitzen
steigen und senken. 15-mal.

4. Fersenstand



Zehen anheben, Gewicht auf den
Fersen halten. 10 Sekunden.

5. Radfahren im Sitzen



Beine anheben und 30 Sekunden
in der Luft radeln.

6. Gehen auf der Stelle



Knie abwechselnd heben.
1 Minute locker marschieren.



Tipp: Regelmäßig üben und ruhig weiteratmen. Bei Schmerzen oder
akuten Beschwerden ärztlichen Rat einholen.