

12 Gymnastikübungen

für gesunde, schöne Beine

Was kann Venen-Gymnastik bewirken?

Die Venen-Gymnastik ist die ideale Ergänzung zu einer medikamentösen Therapie mit Venostasin® retard. Sie unterstützt die Venen bei ihrer wichtigsten Aufgabe, nämlich dem Rücktransport venösen Blutes zum Herzen.

Die Kombination von Gymnastik und Venostasin® unterstützt, dass

- die Gefäßwände stabilisiert werden
- der Blutrückfluss verbessert wird
- die Waden-Muskelpumpe aktiviert wird.

Fazit

Venen-Gymnastik und Venostasin® retard ergänzen und unterstützen sich in ihrer Wirkung und vermindern so die typischen Venenprobleme wie Schwellungen, Schmerzen und Spannungen oder schwere Beine.



**Viel Gesundheit, Freude
und allzeit gesunde, schöne
Beine wünscht Ihnen Ihr
Venen-Spezialist Venostasin®!**

Was benötigen Sie für die Venen-Gymnastik?

Gute Voraussetzungen für die Venen-Gymnastik sind schnell geschaffen:

- Eine Liegematte und ein hartes Kissen reichen für einen Teil der Übungen aus. Viele Übungen lassen sich sogar am Arbeitsplatz in Pausen und sogar vor dem Fernseher ausführen.
- Wichtig ist nur, dass Sie Ihre Venen-Gymnastik regelmäßig betreiben.
- Mit einem Zeitaufwand von 10 bis 15 Minuten täglich können Sie Ihre Beschwerden lindern, Folgen der Venenschwäche vorbeugen und auf Dauer für mehr Beingsundheit und Wohlbefinden sorgen.
- Stellen Sie sich aus den Venostasin® Gymnastik-Übungen Ihr persönliches Programm zusammen. Wählen Sie die Übungen aus, die Ihnen am meisten Spass machen.

Venen-Gymnastik im Liegen



Fahrradfahren in der Luft

- Beine nacheinander im 90° Winkel anheben.
- Fahrradfahren in der Luft.
- Danach Beine nacheinander abstellen.

Fuß-Wippe (auch mit Venostasin®-Band)

- Ballkissen oder Handtuch unter beide Unterschenkel legen, damit Fersen frei beweglich sind.
- Fußspitzen abwechselnd anziehen und dann wieder strecken.
- Intensivierung: Vorfuß beim Strecken kräftig gegen das Venostasin®-Band drücken.



Legen Sie sich auf eine feste Unterlage (Matte) und lagern die Waden auf einem festen Kissen (ca. 20 cm hoch), die Arme liegen flach auf der Matte.

Zehen-Raupe an der Wand

- Zehen einkrallen und wie eine Raupe mit beiden Füßen an der Wand hinauf und wieder herunter krabbeln.



Fuß-Kreisel in der Luft

- Bein im 90° Winkel anheben.
- Fuß aus dem Sprunggelenk heraus nach außen und nach innen kreisen.
- Bein wechseln.



Venen-Gymnastik im Sitzen



2 x 10
Wiederholungen

- Füße auf die Fußspitzen stellen und dann über die Fersen abrollen und Fußspitzen nach oben ziehen.
- Nun wieder über die Fersen rollen und Füße auf die Fußspitzen stellen.

Füße beugen und strecken in der Luft

- Ein Bein strecken und Fuß abwechselnd beugen und strecken.
- Danach Fußspitze nach innen und nach außen schwenken.



2 x 10
Wiederholungen



Beine beugen und strecken mit Venostasin®-Band

- Venostasin®-Band um den Vorfuß legen und abwechselnd Bein strecken und beugen.

2 x 10
Wiederholungen

Am besten geeignet ist ein stabiler Hocker ohne Armlehne mit hartem Sitz. Sie sollten mit geradem Rücken und geschlossenen Beinen sitzen: Auf dem vorderen Teil, Oberschenkel waagrecht, Unterschenkel senkrecht, Füße nach vorne.

2 x 30
Sekunden

Ballkissen mit Füßen treten

- Füße im Wechsel nach unten auf das Kissen drücken.





Venen-Gymnastik im Stehen

Fuß-Wippe im Stand

- Auf Zehenspitzen stellen.
- Langsam auf Fußsohlen abrollen.
- Anschließend Vorfüße anheben und danach Füße wieder aufsetzen.

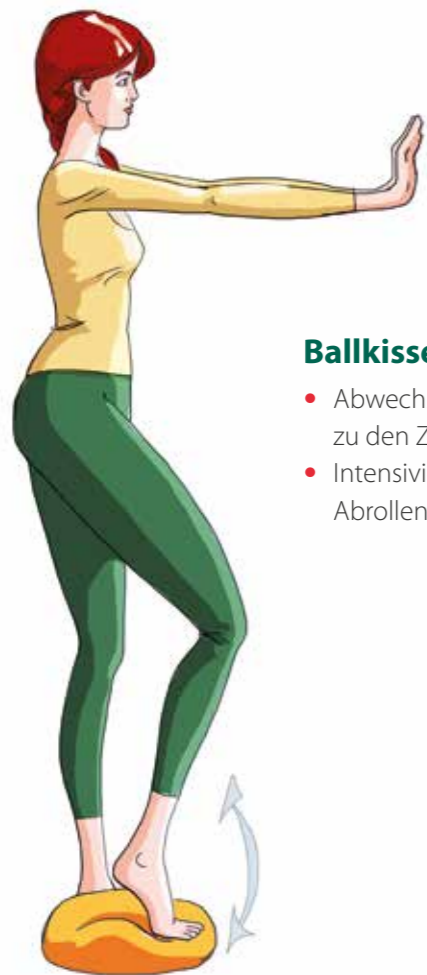
2 x 15
Wiederholungen

„Gasgeben“ mit Vorfuß

- Zehenspitzen Richtung Knie hochziehen.
- Ferse bleibt dabei am Boden.
- Fuß kräftig gegen den Widerstand des Venostasin®-Bands drücken.

2 x 10
Wiederholungen





2 x 10
Wiederholungen

Balkkissen mit Füßen treten

- Abwechselnd rechten und linken Fuß von der Ferse bis zu den Zehen auf dem Balkkissen langsam abrollen.
- Intensivierung: Rechtes und linkes Knie nach dem Abrollen bis in Hüfthöhe anheben.

Je früher Sie für Ihre Venen aktiv werden, desto länger können Sie Ihre Beine gesund und schön halten.

Alles Gute und viel Spaß dabei wünscht Venostasin®!

Alle Venostasin®-Produkte sind in Apotheken erhältlich.
Fragen Sie Ihren Apotheker und besuchen Sie uns im Internet:
www.venostasin.de

Venostasin® retard: *Wirkstoff:* Rosskastaniensamen-Trockenextrakt. *Anwendungsgebiete:* Pflanzliches Arzneimittel zur Behandlung von Beschwerden bei Erkrankungen der Beinvenen (chronische Veneninsuffizienz), z. B. Schmerzen und Schweregefühl in den Beinen, nächtliche Wadenkrämpfe, Juckreiz und Ödeme. **Venostasin® Tropfen:** *Wirkstoff:* Rosskastaniensamen-Trockenextrakt. *Anwendungsgebiete:* Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Besserung des Befindens bei müden Beinen ausschließlich aufgrund langjähriger Anwendung. Die Lösung enthält 14 Vol. % Alkohol. **Venostasin®-Creme:** *Wirkstoff:* Rosskastaniensamen-Trockenextrakt. *Anwendungsgebiete:* Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Besserung des Befindens bei müden Beinen ausschließlich aufgrund langjähriger Anwendung. **Venostasin®-Gel Aescin:** *Wirkstoff:* Aescin. *Anwendungsgebiete:* Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Besserung des Befindens bei müden Beinen ausschließlich aufgrund langjähriger Anwendung.
Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.
Klinge Pharma GmbH, 83607 Holzkirchen