

Persönliches Übungsprogramm

Venenfitness

Studio fit & flair Inh. Andrea Försterling

fit & flair

Stadtmühlgasse 10-12, 97816, Lohr am Main, Deutschland

Betreut durch
Für

Andrea Försterling
Kunde/Kundin Studio fit & flair



Plantarflexion in Rückenlage mit Widerstandsband

Liegen Sie auf dem Rücken, ein zusammengerolltes Handtuch unter dem Kopf. Legen Sie ein Widerstandsband um den Fußballen, und halten Sie die Enden des Bandes mit beiden Händen.



Beugen und strecken Sie das Fußgelenk langsam.

8 mal wiederholen

©Physiotools



Wadenpumpe in Rückenlage

Liegen Sie auf dem Rücken, die Beine sind gestreckt.

Beugen und strecken Sie die Fußgelenke in flottem Takt.

10 Mal wiederholen.

©Physiotools



Sitzen oder Rückenlage.

Die Fußgelenke zügig beugen und strecken. Die Wadenmuskulatur wird gleichzeitig gedehnt, wenn das Knie stets gestreckt bleibt.

Die Übung 10 mal wiederholen.

©Physiotools



Sitzen Sie.

Beugen und strecken Sie die Fußgelenke.

10 mal wiederholen.

©Physiotools



Stehen Sie mit einem Fuß auf dem Boden und dem anderen auf einem Gleichgewichtskreisel.

Wiegen Sie den Kreisel mit dem Fuß vorwärts und rückwärts.

8 mal wiederholen.

©Physiotools



Fußgelenke beugen und strecken

Setzen Sie sich auf einen Stuhl.

©Physiotools



Beugen und strecken Sie beide Fußgelenke gleichzeitig, in dem Sie abwechselnd Zehen und Fersen anheben.

Wiederholungen 8
Sätze 3

©Physiotools



Fußgelenk beugen und strecken

Legen Sie sich auf den Rücken, die Beine sind erhöht.

©Physiotools



Beugen und strecken Sie die Fußgelenke abwechselnd zügig.

Wiederholungen 8
Sätze 3

©Physiotools