

JOBST®

Bleiben Sie in
Bewegung

Venengymnastik

Fitness in der Schwangerschaft

Bewegung ist das **natürlichste Mittel** gegen Ihre Beinbeschwerden

Gönnen Sie sich und Ihren Beinen Spaß und Abwechslung. Beginnen Sie jedes Training mit den Aufwärmübungen und halten Sie sich bitte an die Übungsbeschreibungen. Führen sie alle Bewegungen ruhig und gleichmäßig aus. Sollten bei einer Übung wider Erwarten Probleme auftreten, so lassen sie diese Übung aus. Nur durch regelmäßiges Üben erzielen Sie einen langanhaltenden Trainingseffekt.

Bitte führen Sie die Übungen nur nach Absprache mit Ihrem Arzt durch.

AUFWÄRMEN



1

Gehen Sie zügig auf der Stelle. Nehmen Sie dabei die Knie hoch und berühren Sie mit der linken Hand das rechte Knie und umgekehrt. Der Oberkörper bleibt gesteckt.



3

Setzen Sie sich auf einen Stuhl. Tippen Sie im schnellen Wechsel mit den Fußballen auf den Boden.

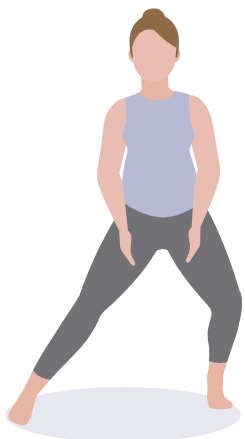
4

Bequeme Rückenlage. Strecken Sie die Beine senkrecht nach oben. Imitieren Sie dann in runden Bewegungen die Radfahrbewegung.



2

Stellen Sie sich hin, grätschen Sie die Beine und beugen Sie diese leicht. Verlagern Sie nun bei aufrechtem Oberkörper das Gewicht auf eine Seite, bis das unbelastete Bein gestreckt ist und umgekehrt.



5

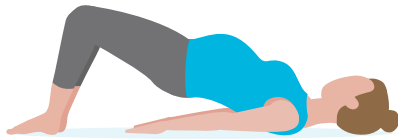
Nehmen Sie eine Schrittstellung ein. Wechseln Sie bei leichtem Hüpfen auf den Fußballen vorderes und hinteres Bein.





1

Bequeme Rückenlage. Winkeln Sie beide Beine an und strecken Sie im Wechsel das rechte und dann das linke Bein. Rücken und Kopf bleiben auf dem Boden. Achten Sie darauf, mit dem gestreckten Bein nicht den Boden zu berühren.



2

Rückenlage. Beide Beine sind angewinkelt aufgestellt. Heben Sie nun das Becken, bis Oberschenkel und Rücken eine Linie bilden.



3

Rückenlage. Das linke Bein ist angewinkelt aufgestellt. Legen Sie Ihren rechten Fuß auf das linke Knie. Heben Sie nun das Becken ganz vorsichtig an, bis Oberschenkel und Rücken eine Linie bilden.

BEINE



1

Aufrechter Sitz. Die Beine sind gestreckt. Beugen und strecken Sie Ihre Füße im Wechsel.



2

Aufrechter Sitz. Die Beine sind gestreckt. Führen Sie den rechten großen Zeh langsam am Schienbein des linken Beines hoch und wechseln Sie dann das Bein.



3

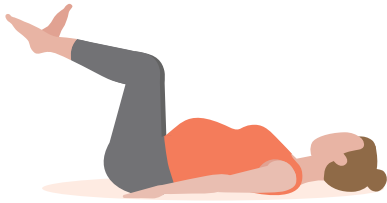
Grätschsitz. Die Fußsohlen liegen aneinander. Strecken Sie langsam Ihre Beine und halten Sie die Fußsohlen so lange wie möglich zusammen. Bis zur vollständigen Streckung der Beine bleiben dann die Füße zusammen. Gehen Sie dann wieder in umgekehrter Bewegung in den Grätschsitz.



4

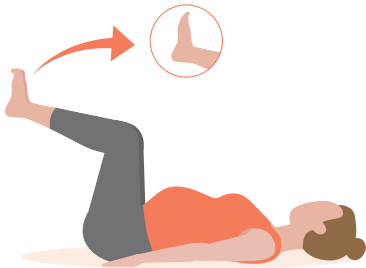
Aufrechter Sitz. Die Beine sind angewinkelt. Stellen Sie einen Fuß mit der Ferse, den anderen mit der Fußspitze auf. Wechseln Sie dann in schnellem Wechsel Ferse und Fußspitze.

BEINE



5

Rückenlage. Die angewinkelten Beine sind in der Luft, die Unterschenkel in der Waagerechten. Die Füße werden im Wechsel angezogen und gestreckt.



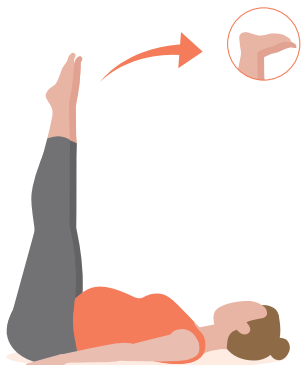
6

Rückenlage. Die angewinkelten Beine sind in der Luft, die Unterschenkel in der Waagerechten. Die Zehen werden abwechselnd eingekrallt und gestreckt.



7

Rückenlage. Die Beine sind angewinkelt aufgesetzt. Heben Sie den Po langsam an, bis Oberschenkel und Rücken eine Linie bilden. Wechseln Sie mit beiden Füßen von den Fersen auf die Fußspitzen und zurück.



8

Rückenlage. Die Beine zeigen gestreckt nach oben. Die Füße werden abwechselnd gestreckt und angezogen.



9

Seitenlage. Der Körper ist gestreckt. Heben Sie das obere Bein deutlich an und senken Sie es dann wieder. Wechseln Sie dann auf die andere Seite.



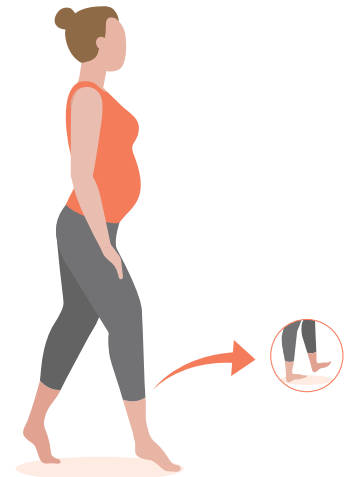
11

Gehen Sie bewusst. Rollen Sie deutlich von der Ferse über den ganzen Fuß bis auf die Fußspitze ab, und schreiten Sie so durch den Raum.



10

Stellen Sie sich hin. Wippen Sie vom Fußballen auf die Ferse, bis die Fußspitzen nach oben zeigen und wieder zurück.



12

Gehen Sie abwechselnd ein paar Schritte auf den Fersen und dann auf den Fußballen.



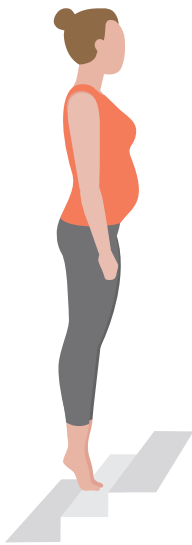
13

Stellen Sie sich hin und beugen Sie leicht die Beine. Heben und senken Sie die Fersen im Wechsel. Die Fußballen bleiben immer auf dem Boden.



15

Stellen Sie sich auf ein Bein. Strecken und beugen Sie das Standbein leicht. Wechseln Sie dann das Bein.



14

Stellen Sie sich mit den Fußballen auf eine Treppenstufe. Senken Sie die Fersen ab und strecken Sie sich dann bis in den Zehenstand.



16

Stellen Sie sich hin und greifen Sie mit den Zehen einen Gegenstand (Socken/Taschentuch), um ihn dann hochzuheben. Wechseln Sie dann den Fuß.

DEHNEN

1



Leichte Schrittstellung. Stützen Sie sich nach vorne an einer Wand ab. Schieben Sie langsam die Hüfte nach vorne, bis ein Dehnreiz in der Wade spürbar ist. Halten Sie diese Position ca. 15 Sek. und wechseln Sie dann die Seite.

2



Rückenlage. Das rechte Bein ist gestreckt. Umfassen Sie den linken Oberschenkel und ziehen Sie ihn vorsichtig in Richtung Brust. Strecken Sie dann das Bein möglichst weit, wobei die Fußspitze angezogen ist. Halten Sie diese Position ca. 15 Sek. und wechseln Sie dann die Seite.

3

Stellen Sie sich hin, strecken Sie ein Bein nach vorne und setzen Sie es auf der Ferse auf. Das Standbein ist leicht angewinkelt. Beugen Sie sich dann mit geradem Rücken leicht nach vorne. Halten Sie diese Position ca. 15 Sek. und wechseln Sie dann die Seite.



4

Stand auf einem Bein. Beugen Sie das andere Bein und ziehen Sie die Ferse vorsichtig in Richtung Po. Der Körper bleibt gestreckt und die Knie zusammen. Halten Sie diese Position ca. 15 Sek. und wechseln Sie dann die Seite.



5

Grätschsitz. Stützen Sie sich mit den Armen hinten ab. Legen Sie die Fußsohlen aneinander und drücken Sie die Knie nach außen, bis ein Dehnreiz spürbar ist. Halten Sie diese Position ca. 15 Sek.

