

Krampfadern vorbeugen – Übungen im Liegen

Wiederholen Sie alle Übungen jeweils 15-mal
morgens im Bett · zwischendurch auf der Yogamatte · abends auf dem Sofa



bequem auf dem Rücken liegen



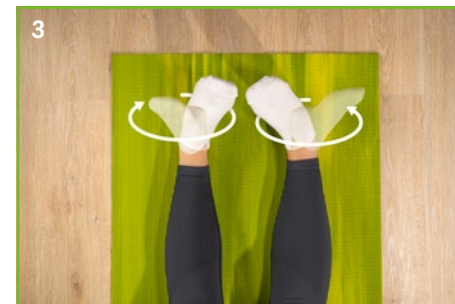
beide Fußspitzen zum Körper ziehen



Fußspitzen abwechselnd zum Körper ziehen



beide Beine in die Höhe, Fußspitzen abwechselnd zum Körper ziehen



Füße vom Gelenk aus nach innen und außen drehen