

## Krampfadern vorbeugen – Übungen im Stehen

Wiederholen Sie alle Übungen jeweils 15-mal  
am Steh-Schreibtisch · beim Warten in der Schlange · während eines Spaziergangs



1a  
Grundhaltung



1b  
mit geschlossenen Beinen in den  
Zehenstand gehen



2  
mit geschlossenen Beinen einige Schritte  
auf Zehenspitzen gehen



3  
mit geschlossenen Beinen einige Schritte  
auf den Fersen gehen



4a  
mit den Zehen auf ein dickes Buch stellen



4b  
nach oben strecken



4c  
mit den Fersen wieder Boden berühren