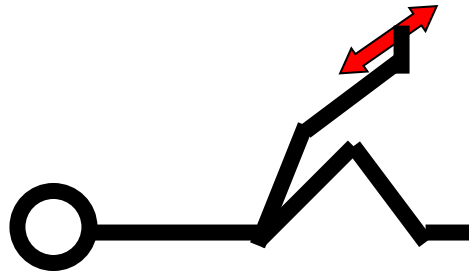


Entstauungsgymnastik

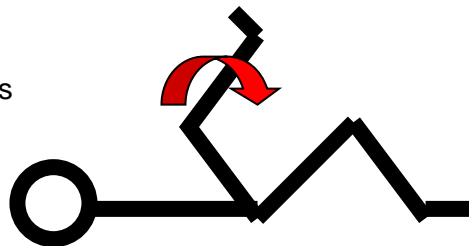
2 bis 3 Minuten: Gehen, Knie heben, Seitschritte etc. Herz-Kreislaufsystem anregen

Rückenlage, Beine anstellen, das übende Bein wird in die Luft gestreckt

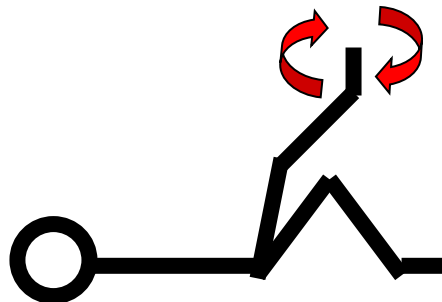
- 1.
- Fußspitze anziehen + wegstrecken, intensiv wie möglich
 - danach Seite wechseln



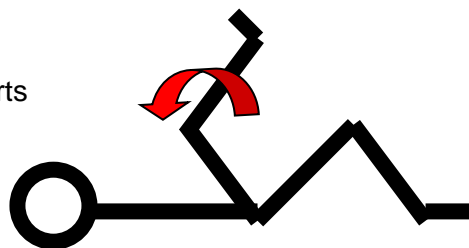
- 2.
- mit einem Bein in der Luft vorwärts „Fahrrad – fahren“
 - danach Seite wechseln



- 3.
- Fuß kreisen, in beide Richtungen (nach außen / nach innen)
 - danach Seite wechseln



- 4.
- mit einem Bein in der Luft rückwärts „Fahrrad – fahren“
 - danach Seite wechseln



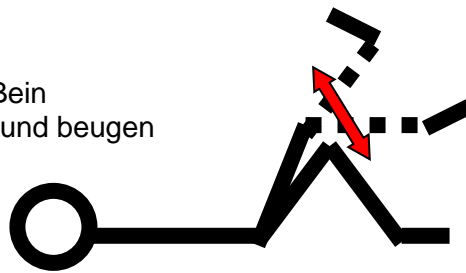
5.

- ein Bein strecken, ein Bein anstellen
- den Fuß des gestreckten Beines wegstrecken / ranziehen im Wechsel dabei das Bein langsam anheben und wieder absenken
- 2 bis 3 mal wiederholen, dann Seite wechseln



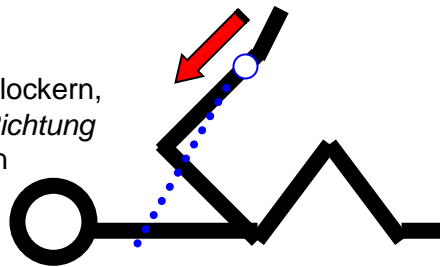
6.

- ein Bein anstellen, das andere Bein in der Luft im Wechsel strecken und beugen
- 2 bis 3 mal wiederholen, dann Seite wechseln



7.

- ein Bein nach dem anderen auslockern,
- mit den Händen vom Knöchel Richtung Knie ausstreichen und abklopfen



Viel Erfolg und Spaß beim Üben, wünscht Ihr Team der Strandklinik Boltenhagen