

Workout mit Alufolie

Sensibilisierung der Fußsohlen

Übungen zur Behandlung und Vorbeugung von Venenerkrankungen

Übungen im Stehen

Stellung	Übungs-Ausführung
beide Füße stehen auf Alufolie	- beide Fußspitzen anheben und auf den Fersen nach re drehen und absetzen, jetzt die Fersen anheben und auf den Fußballen nach re drehen und absetzen → so immer weiter nach re, anschließend nach li
1 Fuß steht auf Alufolie	- Fuß auf Fußspitze stellen, Ferse möglichst weit nach außen drehen, halten, zurückführen
	- Fuß auf Fußspitze stellen, Ferse möglichst weit nach innen drehen, halten, zurückführen
	- Fuß nach schräg re vorne schieben, Fuß wieder in Ausgangsstellung zurückziehen (Standbein dabei leicht beugen, strecken)
	- wie oben aber Fuß zur Seite schieben, Fuß wieder in Ausgangsstellung zurückziehen (Standbein dabei leicht beugen, strecken)
	- Alufolie mit den Zehen eines Fußes zerknittern
(ist im Sitzen schwieriger)	- versuchen, mit den Zehen einen Ball bzw. eine Rolle zu formen (evtl. den anderen Fuß etwas zur Hilfe nehmen)
	- beide Füße auf dem Aluball nach vorne rollen und wieder heranziehen

- alle Übungen wechselseitig ausführen
- anschließend mit den Händen aus den 2 kleinen Bällen, 1 größeren Ball formen

- weitere Übungen: siehe Igelball / Tennisball / Luftballon etc.