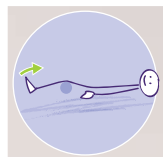
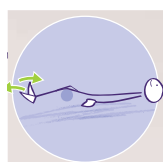


# VENEN-GYMNASTIK

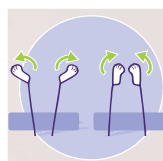
## Übungen im Liegen



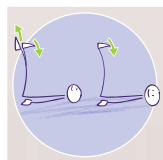
Legen Sie sich flach hin und lagern Sie die Beine auf einem Kissen oder einer Rolle. Ziehen Sie parallel beide Fußspitzen zum Körper. Wiederholen Sie die Übung 10 x.



Ziehen Sie nun die Fußspitzen abwechselnd zum Körper, auch 10 x wiederholen.

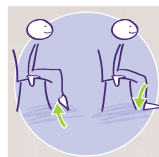


Lassen Sie die Füße auf dem Kissen liegen und drehen Sie sie vom Gelenk aus abwechselnd nach innen und nach außen. Wiederholen Sie diese Übung 10 x.

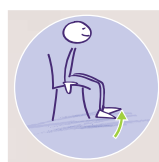


Als Nächstes heben Sie die Beine senkrecht in die Höhe. Nun ziehen Sie wieder die Fußspitzen 10 x parallel zum Körper und 10 x wechseln Sie zwischen rechts und links ab.

## Übungen im Sitzen



Setzen Sie sich auf einen Stuhl und stellen Sie beide Beine gleichzeitig auf die Zehenspitzen und zügig wieder auf die Fußsohlen. 10 x wiederholen.



Stellen Sie nun die Füße auf den Fersen auf. Heben Sie nun abwechselnd je 10 x die rechte und die linke Fußspitze.

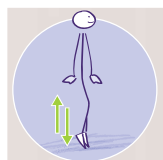


Halten Sie sich mit den Händen hinter dem Rücken am Stuhl fest. Stoßen Sie die Beine mit den Zehen vom Boden ab, halten Sie sie einen Moment in der Luft und setzen sie langsam wieder auf. 10 x wiederholen.

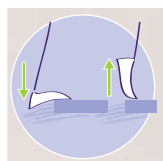


Spreizen Sie die Beine auseinander und lassen Sie die Füße kreisen – erst nach innen, dann nach außen. Je 10 x wiederholen.

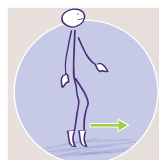
## Übungen im Stehen



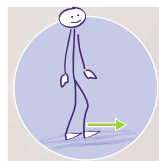
Gehen Sie mit geschlossenen Beinen 20 x in den Zehenstand und langsam wieder absenken.



Stellen Sie sich mit den Zehen auf ein dickes Buch und strecken sich nach oben. Berühren Sie mit den Fersen 20 x langsam den Boden.



Stellen Sie sich aufrecht hin, drücken Sie die Fersen nach oben und gehen einige Schritte auf den Zehenspitzen. Nach einer kurzen Pause wiederholen.



Gehen Sie nun einige Schritte auf den Fersen. Auch hier Wiederholung nach einer kurzen Pause.