



# GERSTBERGER

## Vitalcenter

### KOMPETENZ UND LEISTUNGSSTÄRKE IN IHRER NÄHE

- SANITÄTSHAUS** Venen- & Lymphgesundheit, Fitnessprodukte, Bandagen, Meßgeräte zur Gesundheitskontrolle, Gesundes Sitzen und Liegen, Brustprothetik, Mutter & Kind-Produkte.
- ORTHOPÄDIE-TECHNIK** Orthesen für alle Körperregionen, Sitzschalen, Sportversorgungen, Kinderorthopädie, Prothesen, Silikontechnik.
- ORTHOPÄDIE-SCHUHTECHNIK** Digitale Einlagen, Sportlerversorgungen, orthopädische Maßschuhe, orthopädische Schuhzurichtungen, Therapieschuhe, Diabetikerversorgung, Bewegungsanalysen, Laufstilanalysen.
- REHA-TECHNIK** alle Arten von Rollstühlen, Scooter, Gehhilfen, Pflegebetten und Zubehör, Therapiegeräte, Badehilfen, Wohnumfeldberatung, Liftsysteme.
- MEDIZINTECHNIK** medizinische Geräte zur Beatmung, Sauerstofftherapie, Schlaftherapie, Ernährung, Schmerztherapie und vieles mehr.
- HOMECARE** moderne Wundbehandlung, Stomaversorgung, Tracheostomie, Inkontinenz, enterale Ernährung, Dekubitusprophylaxe, Lagerungssysteme, Beatmungstherapie.

Vitalcenter Gerstberger GmbH & Co. KG    Tel + 49 8331 9513 0  
 Fraunhoferstraße 10    Fax + 49 8331 9513 19  
 87700 Memmingen    info@gerstberger.com

Für weitere Informationen besuchen Sie uns im Internet:

[www.gerstberger.com](http://www.gerstberger.com)



### FILIALEN

87700 Memmingen Im Klösterle 16 Tel 08331 9513 80 Fax 08331 9513 89	87439 Kempten Rottachstraße 71-73 Tel 0831 251399 0 Fax 0831 251399 99	87730 Bad Grönenbach Bahnhofstraße 35 Tel 08334 41506 0 Fax 08334 41506 29
88239 Wangen i. A. Schmiedstraße 8 Tel 07522 21345 Fax 07522 80818	88299 Leutkirch Marktstraße 3 Tel 07561 3208 Fax 07561 4763	88316 Isny Espantorstraße 11 Tel 07562 4566 Fax 07562 55535



04222



# Gymnastiktipps für

## VITALE VENEN & LYMPHE

### der unteren Extremitäten

© Haslido Group



*Vitaler  
Leben*

# GERSTBERGER

## Vitalcenter

[www.gerstberger.com](http://www.gerstberger.com)

Die folgenden gymnastischen Übungen zur Gesunderhaltung der Venen und Lymphe sind leicht auszuführen, beugen venösen Gefäßerkrankungen vor, unterstützen das Lymphsystem beim Abtransport verschiedener Substanzen im Körper und nehmen wenig Zeit in Anspruch. Üben Sie nur 5 Minuten täglich – sehr schnell werden Sie den Unterschied merken.

## Venenpumpe

Stellen Sie sich frei in den Raum oder mit dem Gesicht zur Wand. Stützen Sie sich wenn nötig mit den Händen ab. Gehen Sie so weit wie möglich auf die Fußspitzen, halten Sie kurz und setzen Sie die Fersen dann wieder ab. Wiederholen Sie dies so oft Sie können. Spüren Sie die Anspannung in den Waden? Diese Übung sorgt für kräftige, wohlgeformte Muskeln.



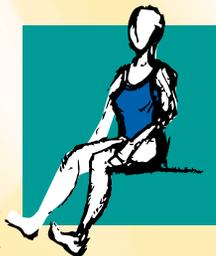
## Fußkreisen

Diese Übung können Sie im Sitzen oder im Liegen durchführen. Kreisen Sie die angehobenen Füße erst in eine Richtung, dann in die andere Richtung. Bemerken Sie, wie sich die Anspannung in Ihren Knöcheln löst und Ihre Beine leichter werden?



## Strecken und Anziehen

Diese Übung können Sie im Sitzen oder im Liegen durchführen. Ziehen Sie die Fußspitzen so weit wie möglich zu den Schienbeinen und strecken Sie sie dann wieder. Tun Sie dies im Wechsel. Sie trainieren auf diese Art Fuß- und Wadenmuskeln. Hier sitzen wichtige Pumpstationen für Ihre Venen.



## Abrollen

Diese Übung eignet sich besonders für Menschen, die viel sitzen. Sie kann auf dem Bürostuhl durchgeführt werden. Stellen Sie Ihre Füße parallel auf den Boden. Heben Sie nun die Fersen so weit wie möglich ab, während die Fußspitzen am Boden bleiben. Setzen Sie die Fersen wieder ab und ziehen Sie dafür die Fußspitzen so weit wie möglich zu den Schienbeinen. Dies ist eine wunderbare Massage für die Füße und Kräftigung für die Waden.



## Aufräumen

Ziehen Sie für diese Übung Schuhe und Socken aus. Legen Sie ein Taschentuch oder ein Stück Papier auf den Boden. Nehmen Sie dies mit den Zehen auf und heben Sie es hoch. Wiederholen Sie dies mit dem anderen Fuß.



## Igelballmassage

Ziehen Sie für diese Übung Schuhe und Socken aus. Rollen Sie den Ball mit den Fußsohlen auf dem Boden herum. Dies fördert die Durchblutung von Füßen und Beinen.



## Rückwärts Radfahren

Legen Sie sich auf den Rücken und strecken Sie die Beine hoch in die Luft. Bewegen Sie die Beine, als würden Sie rückwärts radeln und machen Sie die Kreise möglichst groß. Spüren Sie, wie erholsam es für Ihre Beine ist, ein paar Minuten kein Gewicht tragen zu müssen?

