



## **MONTAG: Venenpumpe I**

An einem Tisch oder Stuhl festhalten und etwa eine Minute lang auf der Stelle gehen.

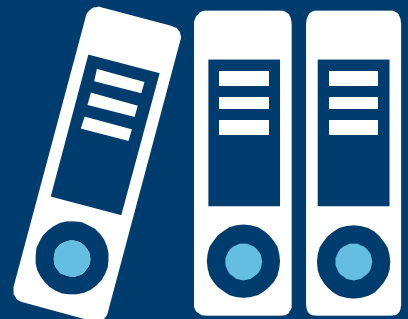
Dazu einfach beide Fersen wechselseitig und ohne Zwischenpause anheben und abstellen.

## **DIENSTAG: Rückendehnung I**

Auf dem Stuhl gerade hinsetzen und die Arme nach vorne ausstrecken, tief einatmen und die Arme dann senkrecht in die Höhe heben. Im Anschluss weit nach hinten strecken und zwei bis drei Atemzüge so verharren. Einige Male wiederholen.

## **MITTWOCH: Handgelenkbeuger**

Einen Arm mit der Handfläche nach oben weisend nach vorne ausstrecken und mit der anderen Hand die Fingerspitzen nach unten drücken. Die Dehnung für 10-20 Sekunden halten. Wenn im Unterarm ein leichtes Ziehen bemerkt wird, wirkt das Stretching schon.



## **DONNERSTAG: Rückendehnung II**

Auf dem Stuhl sitzend die Arme seitlich hängen lassen und nach vorne beugen, bis der Oberkörper auf den Oberschenkeln ruht. Den Kopf zwischen den Knien hängen lassen und etwa 30 Sekunden so entspannen.

## **FREITAG: Die Venenpumpe II**

Gegen müde und dicke Beine nach einem langen Tag am Schreibtisch im Sitzen abwechselnd die Zehen in Richtung Schienbein ziehen, um die Blutzirkulation in den Beinen anzuregen. Mehrfach wiederholen.