

Stauungen in den Beinen

- Mache die Übung am besten abends im Bett.
- Flach hinlegen, rechtes Bein im rechten Winkel gerade nach oben strecken und eine Minute halten. Dann kräftig schütteln und ablegen.
- Eine Minute pausieren.
- Mit dem anderen Bein machst du dasselbe.
- Eine Minute pausieren.
- Nun beide Beine gleichzeitig im rechten Winkel gerade nach oben strecken und eine Minute halten. Dann kräftig schütteln und ablegen.

Anschliessend mindestens
10 Minuten nicht aufstehen!