

Aktuelle Sporttrends im Check

# Welche Yoga-Übungen sind gut für die Venen?

Lieber Laufen oder Liegen statt Stehen oder Sitzen – wer die sogenannte LLL-SSS-Formel konsequent umsetzt, trainiert aktiv seine Muskelpumpe. Besonders geeignet ist zum Beispiel Yoga, das sich auch zu Hause ohne große Vorbereitung durchführen lässt. Genauso wie bei der medikamentösen Behandlung von Venenleiden gilt: Je regelmäßiger und länger praktiziert, desto besser.

## Hockstellung

1. Stellen Sie sich in aufrechter Position auf die Zehenspitzen, die Arme parallel zum Boden, beide Handflächen zeigen nach unten. Die gesamte Muskulatur ist angespannt.
2. Zählen Sie nun von acht bis eins rückwärts, halten Sie die Körperspannung und gehen Sie in dieser Position langsam in die Knie.
3. Halten Sie die Hockstellung für einige Sekunden und kommen Sie kontrolliert wieder zurück in die Ausgangsposition.

*Stärkt die gesamte Fuß- und Beinmuskulatur, aktiviert die Venenpumpe.*



## Dreieck

1. Stehen Sie in aufrechter Position, die Füße zusammen, die Arme gestreckt über dem Kopf in Gebetshaltung (beide Handflächen pressen aneinander, die Daumen sind gekreuzt).
2. Nun einen großen Ausfallschritt nach links machen, die Arme sind zu beiden Seiten gestreckt, die Handflächen zeigen Richtung Boden.
3. Das linke Bein im 90°-Winkel beugen, das rechte Bein bleibt gestreckt am Boden, der Oberkörper aufgerichtet.
4. Aus dieser Haltung heraus nur die gestreckten Arme nach links drehen, der Ellbogen des linken Arms drückt von innen gegen das Knie, die Fingerspitzen berühren die Zehen. Einige Sekunden halten, kontrolliert zurück in die Ausgangsposition gehen und Seiten wechseln.



*Trainiert die Beinmuskulatur, dehnt die Hüftgelenke und sorgt für eine gute Durchblutung.*

## Bauchpresse



1. Legen Sie sich ausgestreckt auf den Rücken, die Halswirbelsäule ist gerade. Umfassen Sie mit beiden Händen das rechte Knie und ziehen es mithilfe der Armkraft in Richtung rechte Schulter. Die Arme verbleiben eng am Körper, die Ellenbogen möglichst auf dem Boden. Sollte sich das linke Bein während der Übung vom Boden lösen, den Fuß flexen. Einige Sekunden halten, das rechte Bein ablegen, dann Seitenwechsel.
2. Umarmen Sie beide Knie der angezogenen Beine, das Kinn geht Richtung Brust. Versuchen Sie nun, den Rücken Wirbel für Wirbel auf den Boden zu bringen.

*Trainiert die Beinmuskulatur, dehnt die Hüftgelenke und unterstützt den Blutrückfluss.*