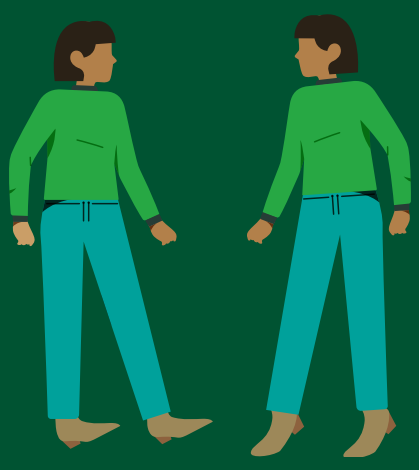
# Pumpen hilft, den Körper in Schwung zu bringen

Diese fünf Übungen lassen sich unkompliziert in den Arbeitsalltag einbauen. Der Wechsel von An- und Entspannung der Muskulatur macht's. Er unterstützt den Bluttransport zum Herzen und hält die Blutgefäße fit.

**Weitere Tipps**

finden Sie unter:
**aok.de/fk/bayern/bewegungimjob**



## Hacke – Spitze

Stellen Sie sich auf die Zehenspitzen und gehen Sie zehn Schritte. Anschließend auf den Fersen zehn Schritte gehen. Beide Übungen mehrmals wiederholen, dazwischen kurz pausieren. Der Trainingseffekt steigt, wenn Sie beim Gehen abwechselnd das linke und das rechte Knie hoch anheben wie beim sogenannten Storchengang.

## Fußwippe im Stehen oder Sitzen

Stellen Sie sich aufrecht und hüftbreit hin, die Fußspitzen zeigen ganz leicht nach außen. Jetzt abwechselnd mit beiden Füßen auf die Zehenspitzen und auf die Fersen stellen, sodass die Zehen nach oben zeigen. Dieses Wippen im Fußgelenk zehnmal wiederholen, nach einer kurzen Pause noch einmal ausführen. Alternativ können Sie die Fußwippe im Sitzen machen: Dafür nehmen Sie mit geradem Rücken an der vorderen Stuhlkante Platz, die Beine stehen hüftbreit auseinander, Zehen zeigen wieder ganz leicht nach außen, Ober- und Unterschenkel bilden einen 90-Grad-Winkel. Die Füße von den Zehenspitzen bis zu den Fersen und zurück rollen, sinnvoll sind zweimal 20 Wiederholungen.

## Fußkreisen

Auf einen Stuhl setzen, der aufrechte Rücken liegt fest an der Lehne. Halten Sie sich mit den Händen hinter dem Gesäß an der Lehne fest. Füße am Boden abstellen. Dann ein Bein gerade bis zur Waagerechten ausstrecken. Fuß zehnmal in die eine, zehnmal in die andere Richtung kreisen. Anschließend die Übung mit dem anderen Fuß ausführen. Nach einer kurzen Pause folgen ein oder zwei weitere Durchgänge.

## Im Sitzen Fahrrad fahren

Aufrecht an die vordere Stuhlkante setzen, zur Stabilisierung mit den Händen an der Sitzfläche festhalten. Die Knie nach oben ziehen und die Beine mehrere Sekunden lang so bewegen, als würden Sie in die Pedale eines Fahrrades treten. Mehrmals wiederholen, dazwischen kurze Erholungspausen einlegen und dabei die Füße wieder flach auf den Boden stellen. Wichtig: Diese Übung bitte nur auf Stühlen ohne Rollen durchführen, denn sonst besteht Verletzungsgefahr.

## Kniebeugen

Hüftbreit und aufrecht stehen. Beugen Sie die Kniegelenke bis maximal 90 Grad. Schieben Sie das Gesäß nach hinten und nehmen Sie den Oberkörper nach vorne. Der Rücken bleibt dabei gerade. Die Kniegelenke befinden sich jeweils über den Füßen, die Fußspitzen sind aber für Sie noch sichtbar. Den Oberkörper können Sie mit den Händen auf den Oberschenkeln abstützen. Einige Sekunden halten, wieder aufrichten, idealerweise bis in den Zehenstand. Insgesamt zehnmal wiederholen, dazwischen kleine Pausen einbauen.

Quelle: Deutsche Gesellschaft für Phlebologie und Lymphologie (DGPL).

**Gesundheit nehmen wir persönlich.**
**AOK Bayern. Die Gesundheitskasse.**

**gesundes unternehmen**
*aktiv!*