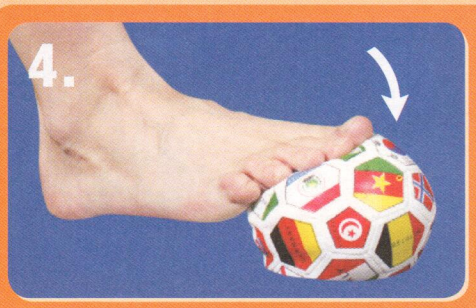
Cvičení na posílení žilního oběhu dolních končetin

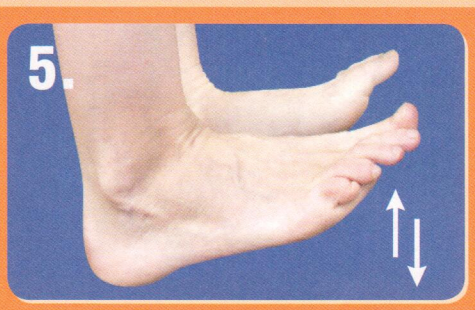
Choďte střídavě po patách a po špičkách.

Vytáhněte se na špičky, přenášejte váhu postupně ze špiček na paty a zpátky (houpavý pohyb).

Choďte střídavě po vnitřních a vnějších hranách chodidla.

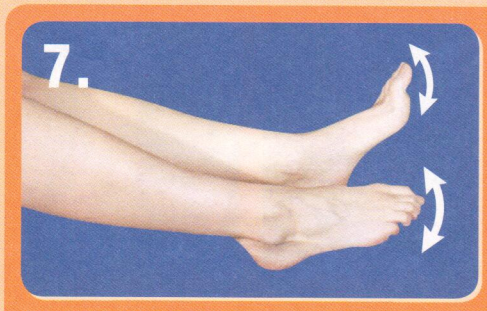


Sešlapujte špičkou malý míč či měkkou podložku, přičemž pata zůstává po celou dobu opřená o zem a nezvedá se.

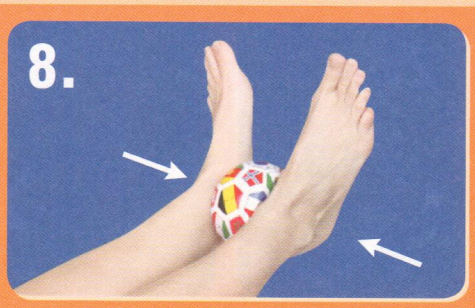


Vsedě se střídavě opírejte o špičky a o paty.

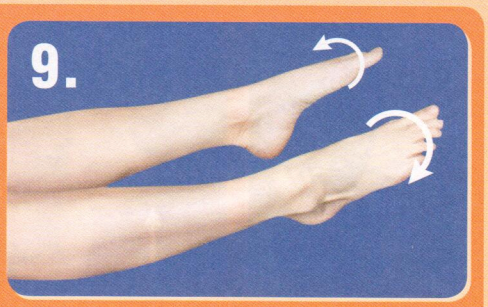
Vsedě se opřete o paty a špičky chodidel přiklánějte střídavě k sobě a od sebe.



Vsedě napněte končetiny před sebe a pomalu střídavě propínejte a krčte chodidla střídavě jedné a druhé nohy. Opakujte 20krát.

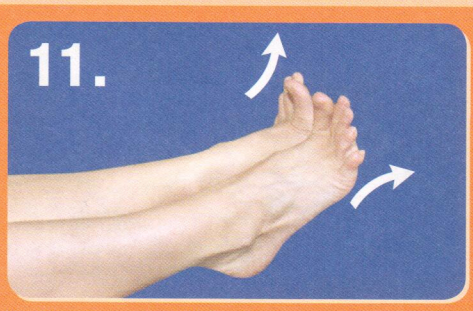


Vsedě s nataženými končetinami stlačujte míč umístěný mezi kotníky.

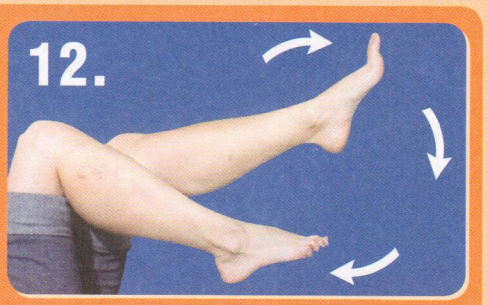


Vleže s nataženými končetinami a propnutými špičkami střídavě kružte nohama v kotníku, nejdříve jedním, pak opačným směrem. V každém směru proveďte cvik 10krát.

Vleže kmitejte končetinami jako při stříhání nůžek. Opakujte 15 a 20krát.



Vleže zvedněte obě končetiny a střídavě krčte a natahujte prsty u nohou.



Vleže napodobujte jízdu na kole, propínejte končetiny a opakujte 15 až 20krát.

Materiál připraven farmaceutickou firmou SERVIER. s.r.o., Klimentská 46, 110 02 Praha 1, www.servier.cz; tel: 222 118 504, 511.