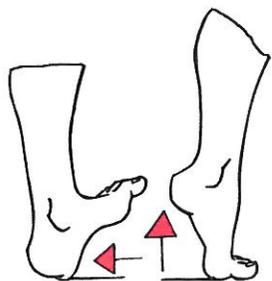


Cvičení na posílení žilního oběhu dolních končetin

Cvičení na posílení žilního oběhu dolních končetin

1



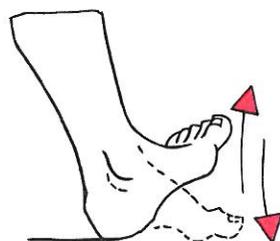
Chodte střídavě po patách a po špičkách.

2



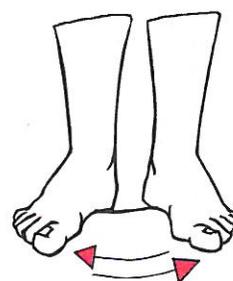
Vytáhněte se na špičky, přenášíte váhu postupně ze špiček na paty a zpátky.

5



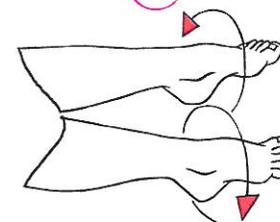
Vsedě se střídavě opírejte o špičky a o paty.

6



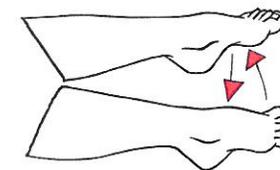
Vsedě se opřete o paty a špičky chodidel přikláníjte střídavě k sobě a od sebe.

9



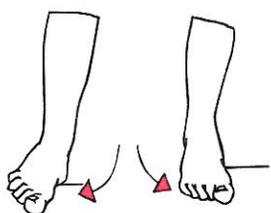
Vleže s nataženými končetinami a pro-pnutou špičkou střídavě kružíte nohama v kotníku, nejdříve jedním, pak opačným směrem. V každém směru provedte cvik 10krát.

10



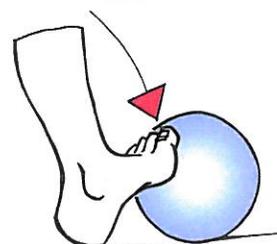
Vleže kmítejte končetinami jako při střihání nůžek. Opakujte 15–20krát.

3



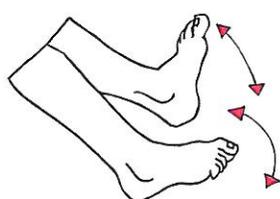
Chodte střídavě po vnitřních a vnějších hranách chodidla.

4



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

7



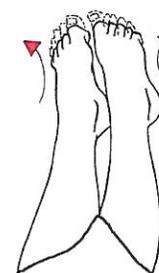
Vsedě napněte končetiny před sebe a pomalu střídavě propínejte a krčte chodidla střídavě jedné a druhé nohy. Opakujte 20krát.

8



Vsedě s nataženými končetinami stlačujte míč umístěný mezi kotníky.

11



Vleže zvedněte obě končetiny a střídavě prokrčte a natahujte prsty.

12



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

Další informace o chronickém žilním onemocnění najdete na

www.zilniporadna.cz