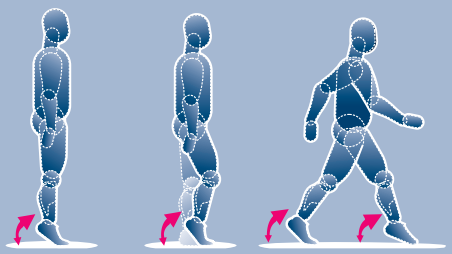
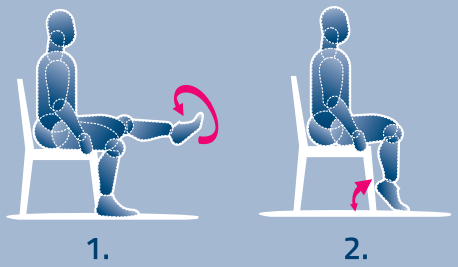
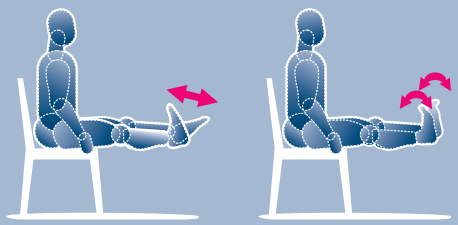
Zalecane ćwiczenia profilaktyczne i usprawniające układ żylny



1. 2. 3.



1. 2.



3. 4.

Zalecenia lekarza:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ćwiczenia w pozycji stojącej

1. Równoczesne, rytmiczne wspięcia na palcach.
2. Naprzemienne odrywanie pięt od podłoża, bez odrywania palców - - ćwiczenie powtarzamy 3 razy przez 30 sek.
3. Marsz ze wspięciami na palcach - - przez 3 min.

Ćwiczenia w pozycji siedzącej

Siadamy na krześle.

1. Kolana i biodra zgięte pod kątem 90°. Naprzemiennie prostujemy nogi w kolanach i zataczamy kręgi stopą nogi uniesionej (ćwiczenia powtarzamy 10 razy każdą nogą).
2. Kolana i biodra zgięte pod kątem 90°. Równocześnie odrywamy pięty od podłogi do wspięcia na palce - - powtarzamy 3 razy przez 30 sek.
3. Nogi prostujemy w kolanach. Naprzemiennie zginamy stopy - - powtarzamy przez 15 sek.
4. Nogi prostujemy w kolanach. Stopy zginamy grzbietowo. Zginamy i prostujemy palce u stóp. Powtarzamy 3 razy przez 15 sek.

Ćwiczenia w pozycji leżącej na wznak

Kładziemy się na plecach.

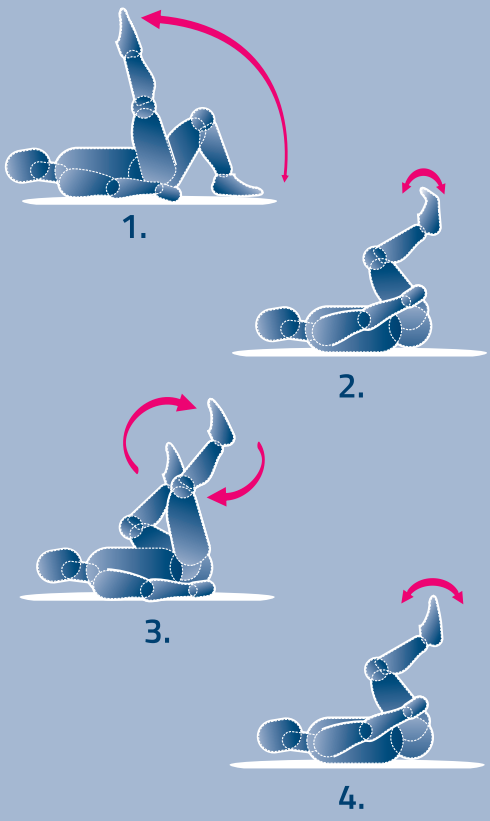
1. Jedną nogę prostujemy, drugą zginamy w kolanie, a jej stopę opieramy na podłodze. Unosimy wyprostowaną nogę do góry i jej stopą zataczamy koła. Po chwili zmiana nóg.

2. Chwyt rękami pod uda. Zginamy i prostujemy palce stóp, równocześnie u obu nóg przez 30 sek.

3. Nogi zginamy w biodrach, wykonujemy tzw. „rowerek" - powtarzamy 3 razy przez 15 sek.

4. Chwyt rękami pod uda, stopami zataczamy kręgi przez 30 sek.

Po odpoczynku naprzemiennie zginamy i prostujemy stopy przez 30 sek.

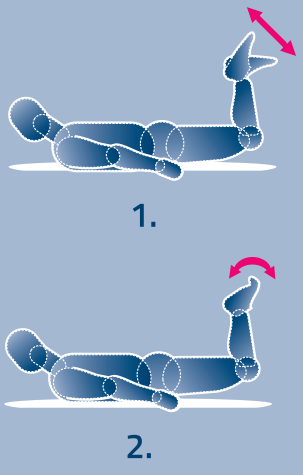


Ćwiczenia w pozycji leżącej na brzuchu

Kładziemy się na brzuchu.

1. Nogi uginamy w kolanach pod kątem 90°. Naprzemiennie zginamy i prostujemy stopy przez 2 min.

2. Nogi uginamy w kolanach pod kątem 90°. Naprzemiennie zginamy i prostujemy palce przez 2 min.



W opracowaniu skorzystano z publikacji *Sposób na Żylaki,* Mariusz Kózka, Krystyna Rożnowska, Kraków 2009