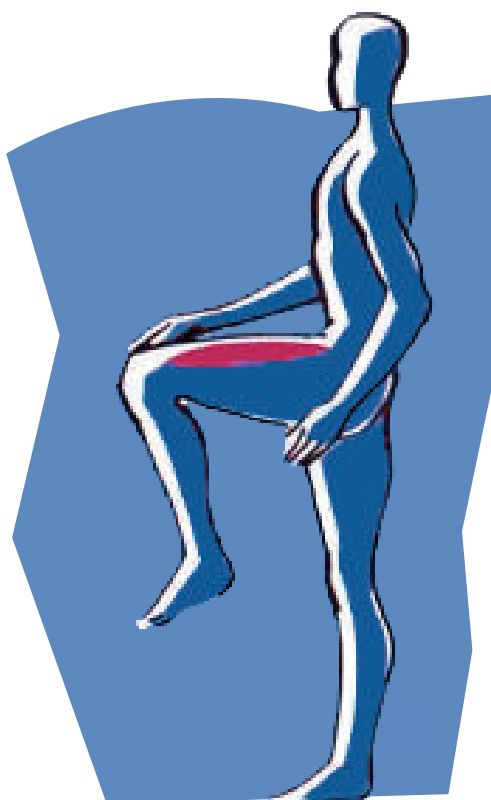


Program ćwiczeń dla zdrowia żył

Twój indywidualny plan



801 000 655
22 613 62 56

centrumflebologii.pl

Ruch jest naturalnym lekarstwem na dolegliwości nóg.

Dokonaj zmian dla siebie i swoich nóg – Raduj się z osobistego planu ćwiczeń.

Zacznij ćwiczyć już dziś! Na co czekasz? Poczujesz lekkość w nogach bardzo szybko.

- Zacznij od rozgrzewki i ćwiczeń dla wszystkich i kontynuuj opracowany swój indywidualny plan ćwiczeń.

Przykład planowania ćwiczeń

Nr	Powtórzenia	Liczba cykli	Odpoczynek
2	10	4	30 sekund

Ćwiczenie nr 2 powtórz 10 razy, zrób 30-sekundową przerwę i powtórz ten cykl jeszcze 3 razy.

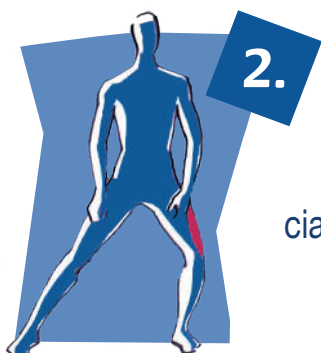
- Wykonuj ćwiczenia dokładnie, spokojnie i w równym tempie powtarzając wszystkie ruchy.
- Pomiń ćwiczenie, jeśli nieoczekiwanie napotkasz problemy z wykonaniem jakiegoś ruchu.
- Wykonuj ćwiczenia regularnie, ponieważ tylko w ten sposób można osiągnąć trwały sukces. Po 4-6 tygodniach zaplanuj nowy program.

ROZGRZEWKA

Spacer w miejscu. Podnieś lewe kolano, prawą rękę połóż na kolanie. Postaw nogę i ćwicz drugą stroną. Utrzymuj plecy wyprostowane.



Położ się na plecach. Unieś nogi i poruszaj tak, jak przy jeździe na rowerze.



2. Stań na ugiętych nogach w lekkim rozkroku. Trzymając plecy prosto przenoś ciężar ciała raz na jedną raz na drugą nogę aż do wyprostowania nogi przeciwnej.



5. Zmieniaj pozycję z wyprostowanej na kuczną. Dołącz ruchy ramion ku górze - w pozycji wyprostowanej i ku tyłowi - w kucznej.

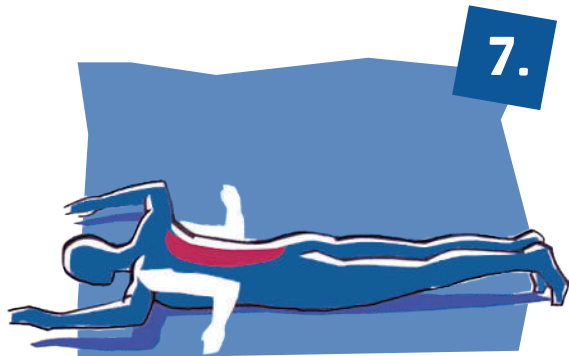
Usiądź na krześle i w szybkim tempie dotykaj podłogę palcami raz jednej raz drugiej nogi.



6. Przyjmij pozycję jak do marszu. Na zmianę wspinaj się na palcach raz jednej raz drugiej nogi.



TUŁÓW

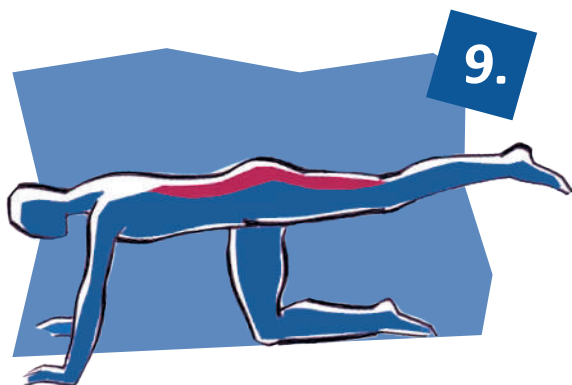


Położ się. Palce stóp skieruj na podłoże. Delikatnie unieś głowę, szyję i barki utrzymując je w pozycji równoległej do podłoża. Patrz w dół. Ułóż ręce w kształt litery U. Przesuń ręce w kierunku tułowia, tak jak pokazuje biały kontur. Głowa i szyja pozostają nieruchome.

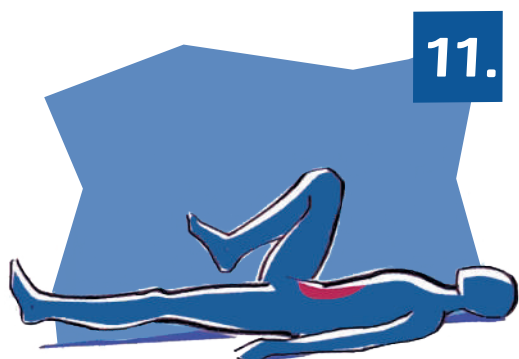
Położ się. Palce stóp skieruj na podłoże. Delikatnie unieś głowę i szyję utrzymując je w pozycji równoległej do podłoża. Patrz w dół. Unieś i wyciągnij ręce nad głowę, a następnie przesuń ręce w kierunku bioder. Biały kontur pokazuje pozycję końcową.



W pozycji na kolanach wesprzyj się na dłoniach płasko ułożonych na podłożu. Uda i ramiona powinny być równoległe do siebie. Wyciągnij jedną nogę do tyłu równoległe do podłoża. Upewnij się, że jest wyprostowana i następnie zmień nogę.



W pozycji leżącej unieś głowę tak, by tworzyła linię prostą z szyją. Skieruj wzrok na podłoże. Unieś obie nogi i wykonuj nożyce pionowe.



Położ się na wznak. Zginaj i prostuj nogi na zmianę. Plecy i głowa pozostają na swoim miejscu. Nogi nie dotykają podłogi.

Leżąc na wznak zegnij nogi w kolanach. Stopy na płasko przylegają do podłoża. Położ obie ręce na udach i przesuwaj je w kierunku kolan unosząc głowę, szyję i tułów zaokrąglając linię kręgosłupa.





13.

Siedząc, zegnij nogi w kolanach przesuając je w kierunku stawu biodrowego. Stopy nie dotykają podłoża. Skieruj swoje ramiona do przodu. Teraz przenieś je do tyłu ruchem wiosłarskim i w tym czasie wyprostuj nogi. Nogi nie powinny dotykać podłoża.

Na klęczkach wesprzyj się na przedramionach. Unieś kolana na wysokość około 10 cm i pozostań w tej pozycji około 15 sekund. Należy pamiętać, by tyłów był wyprostowany.

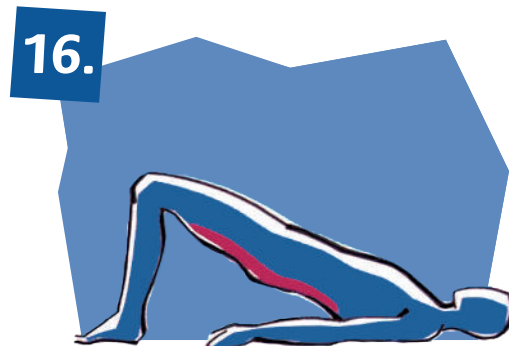


14.



15.

Leżąc na wznak zegnij prawą nogę. Chwyć za udo lewą nogę i pociągnij ją w kierunku klatki piersiowej. Teraz powoli unieś biodra do góry tak, by z udem prawej nogi tworzyły linię prostą.



16.

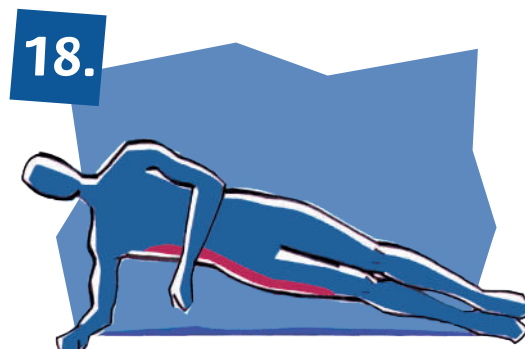
Położ się na wznak. Zegnij obie nogi w kolanach i ustaw stopy płasko. Teraz unieś uda, biodra i plecy tak, by tworzyły jedną linię.



17.

Położ się na wznak. Zegnij lewą nogę w kolanie i ustaw stopę płasko. Położ prawą stopę na lewym kolanie. Teraz unieś biodra tak, by udo i biodra tworzyły jedną linię.

Ułóż się na boku, wspierając się na łokciu. Unieś biodra tak, by były w linii prostej z nogami. Powtórz to ćwiczenie na drugim boku.



18.

NOGI

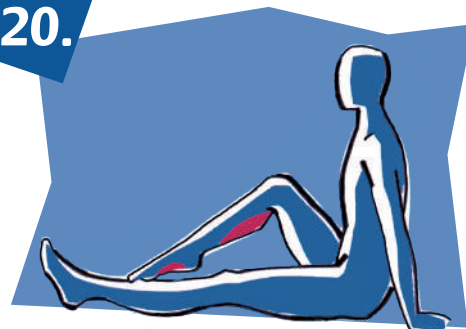
19.



Usiądź z nogami wyprostowanymi i lekko rozszerzonymi. Naprzemiennie zginaj stopy i wyciągaj palce do przodu.

Usiądź z nogami wyprostowanymi i lekko rozszerzonymi. Unieś nogę prawą i przesuwaj dużym palcem po nodze lewej. Zmień nogę.

20.



21.



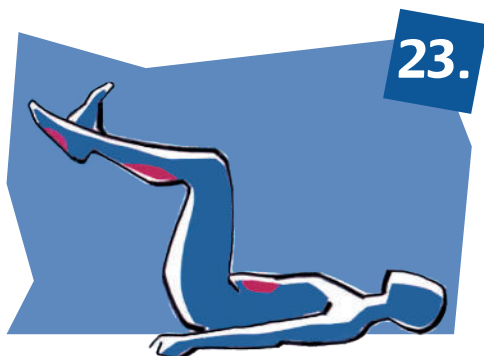
Usiądź z nogami rozszerzonymi łącząc stopy podeszwami. Teraz powoli rozciągaj nogi na zewnątrz odsuwając kolana i nie odrywając stóp od siebie. Potem wróć do pozycji wyjściowej.

Usiądź w pozycji wyprostowanej. Zegnij nogi w kolanach. Wesprzyj się na palcach jednej nogi i na pięcie drugiej. Teraz szybko zmień ułożenie stóp na odwrotne.

22.



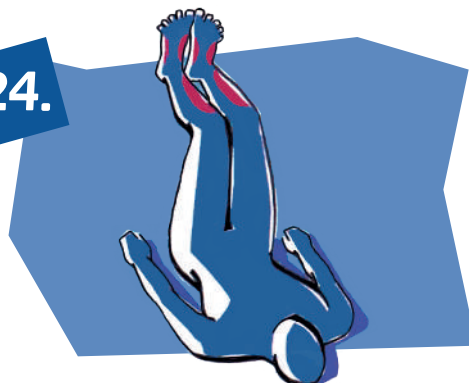
23.



Leżąc na wznak unieś zgięte w kolanach nogi. Trzymaj podudzia równoległe do podłoża. Zginaj i prostuj naprzemiennie raz jedną raz drugą stopę.

Położ się na wznak i unieś nogi zgięte w kolanach. Poruszaj palcami rozdzielając je.

24.

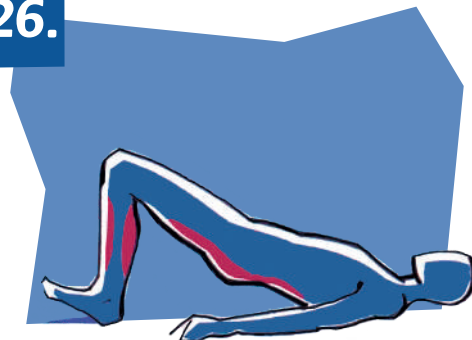




Leżąc na wznak unieś nogi prostopadłe do podłoża. Trzymając stopy razem na przemian prostuj je i zginaj. Stopa oznaczona kolorem białym pokazuje pozycję stóp w zgięciu.

Leżąc na wznak zegnij obie nogi w kolanach i ustaw stopy płasko. Unieś uda, biodra i plecy tak, by tworzyły jedną linię. Zmień teraz ułożenie stóp podnosząc palce do góry.

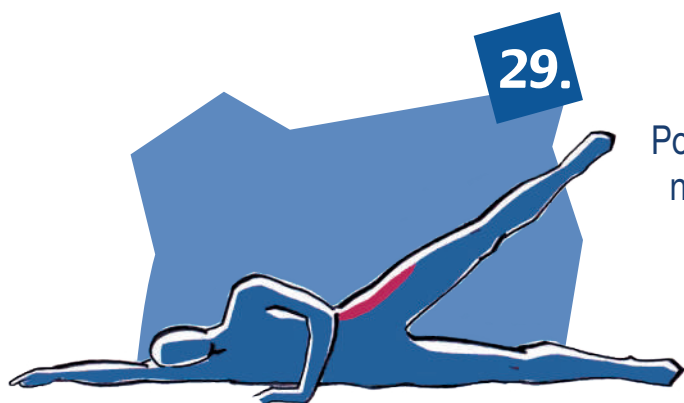
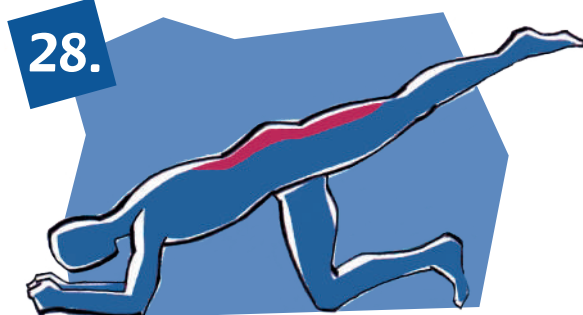
26.



Leżąc na wznak rozszerz lekko nogi. Jedną nogę zegnij i próbuj dosięgnąć piętą pośladka. Druga opiera się na palcach. Wróć do pozycji wyjściowej. Teraz zegnij drugą nogę i powtarzaj.

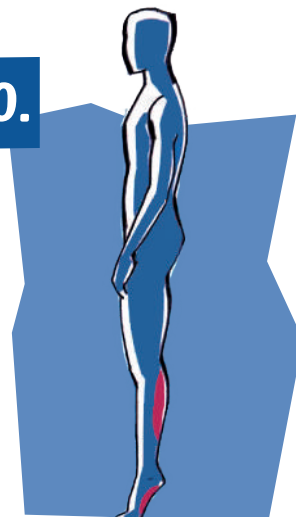
Na klęczkach wesprzyj się na przedramionach. Unieś jedną nogę do tyłu tak, by finalnie tworzyła ona jedną linię z tułowiem. Następnie zmień nogi.

28.



Położ się na bok i wyciągnij całe ciało kładąc głowę na jednej ręce i podpierając się drugą. Unieś nogę jak najwyżej i po chwili ją opuść. Zmień nogi.

30.

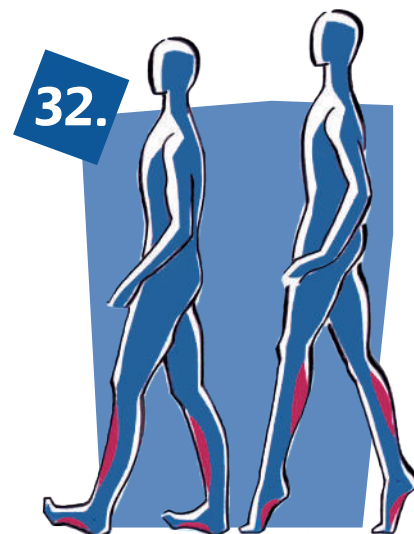


Stojąc unieś się na palcach, potem opuść stopy i unieś się na piętach.



Krocz w pomieszczeniu stawiając stopy mocno, dobitnie zaznaczaj ruch stopy od pięt. po palce.

Zrób kilka kroków na piętach, a następnie krocz na palcach.



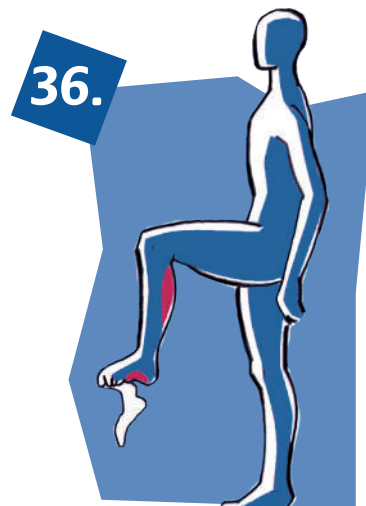
Stojąc ugnij lekko nogi. Naprzemiennie unosź pięty. Palce zawsze pozostają na miejscu.

Stań na schodach w taki sposób, że pięty nie dotykają stopnia. Unosź pięty i opuszczaj je.



Stojąc w lekkim rozkroku zegnij lekko kolana i unieś jedną nogę. Wytrzymaj chwilę w tej pozycji i postaw nogę na ziemi. Następnie zmień nogi.

Stojąc chwyć palcami np. skarpetki i przenieś je w inne miejsce. Następnie powtórz to drugą stopą.



ROZCIĄGANIE

37.



Stań wysuwając nogę do przodu. Oprzyj się o ścianę. Wciskaj biodra do przodu, aż poczujesz napięcie z tyłu nogi w obszarze łydki. Pogłębiaj ten ruch 15 sekund i zmień nogę.

38.



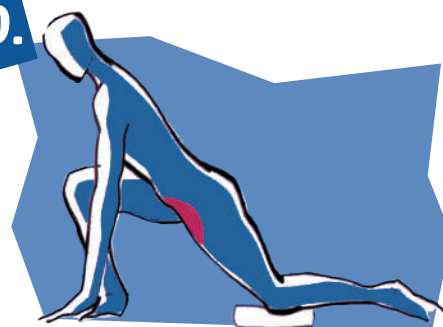
Położ się na plecach. Zegnij prawą nogę. Chwyć udo i przyciągnij nogę do klatki piersiowej. Wyciągnij drugą nogę rozciągając palce. Pogłębiaj ten ruch około 15 sekund. Zmień nogę.

39.



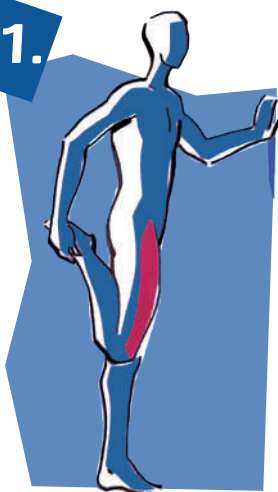
Stojąc wysuń nogę do przodu i ustaw ją na pięcie. Druga jest zgięta w kolanie. Pochyl się lekko do przodu. Urzymuj plecy prosto. Ręce oprzyj nad kolanem. Pogłębiaj ten ruch 15 sekund i zmień nogę.

40.



Uklęknij. Podnieś prawą nogę. Pod lewe kolano podłóż poduszkę. Przesuń ciężar na prawą nogę sięgając rękoma podłóża. Tułów z udem nogi lewej tworzy linię prostą. Pogłębiaj ten ruch aż poczujesz rozciąganie w pachwinie. Kontynuuj przez 15 sekund. Zmień nogę.

41.



Stań na lewej nodze. Lewą ręką oprzyj się o ścianę, a prawą chwyć z tyłu za stopę. Dociskaj nogę do pośladka. Tułów z udem zgiętej nogi tworzy linię prostą. Pogłębiaj ruch 15 sekund. Zmień nogę.

42.



Usiądź po turecku łącząc stopy. Podeprzyj się rękoma z tyłu i kieruj kolana na zewnątrz aż poczujesz rozciąganie części wewnętrznej ud. Pogłębiaj ten ruch przez 15 sekund.