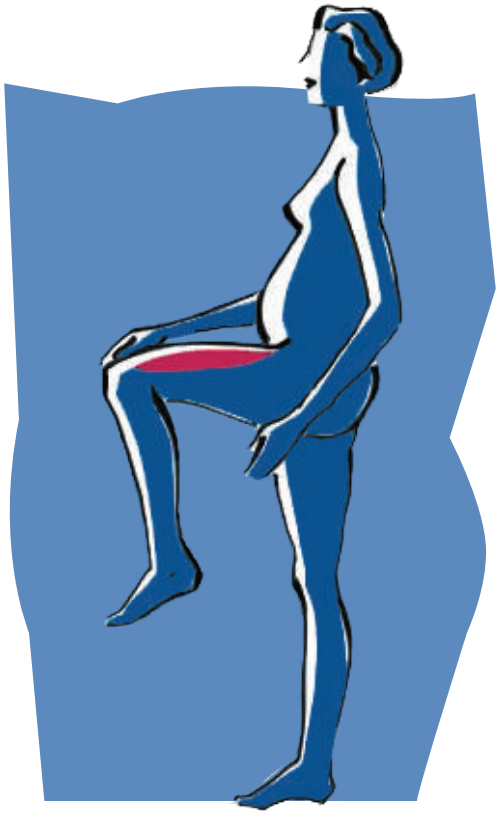
Utrzymać formę w ciąży

Skuteczna gimnastyka żył



Centrum Flebologii

801 000 655
22 613 62 56

centrumflebologii.pl

Program ćwiczeń dla zdrowia żył!

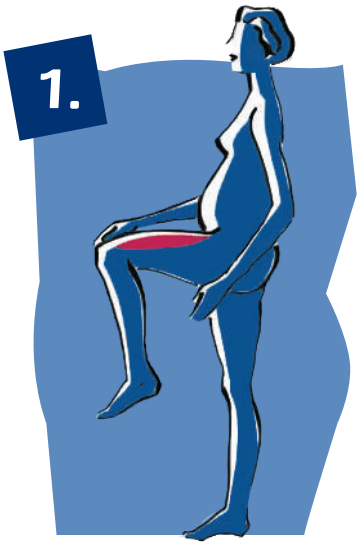
Proponowany zestaw ćwiczeń przyczynia się do poprawy powrotu krwi żylnej z nóg do serca i tym samym ogólnego stanu zdrowia. Zacznij ćwiczyć już dziś! Na co czekasz? Poczujesz lekkość w nogach bardzo szybko. Regularne ćwiczenia nóg poprawiają ich stan.

Proszę zwróć uwagę na następujące kwestie:

- Zapytaj swojego lekarza, czy możesz wykonywać proponowany zestaw ćwiczeń.
- Zawsze rozpoczynaj od rozgrzewki.
- Każde ćwiczenie należy powtórzyć około 10 razy, zgodnie ze stanem swojego zdrowia.
- Każde ćwiczenie wykonuj dokładnie, spokojnie i w równym tempie powtarzając wszystkie ruchy.
- Pomiń ćwiczenie, jeśli nieoczekiwanie napotykasz problem z wykonaniem jakiegoś ruchu.
- Wykonuj ćwiczenia regularnie, ponieważ tylko w ten sposób można osiągnąć sukces.

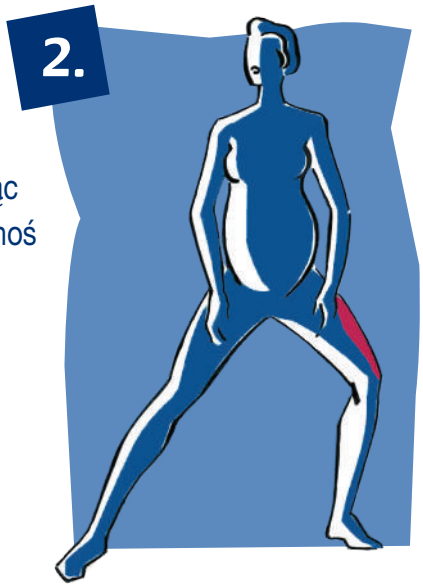
Najlepsze życzenia dla Ciebie i Twojego dziecka!

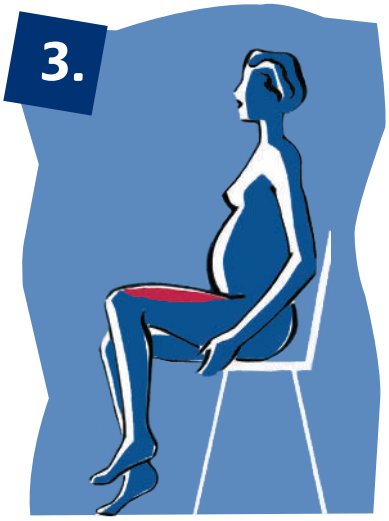
ROZGRZEWKA



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

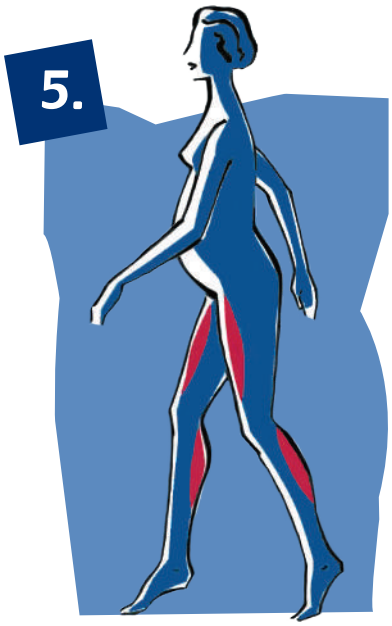
Stań na ugiętych nogach w lekkim rozkroku. Trzymając plecy prosto, przenoś ciężar ciała raz na jedną nogę raz na drugą nogę aż do wyprostu nogi przeciwnej.





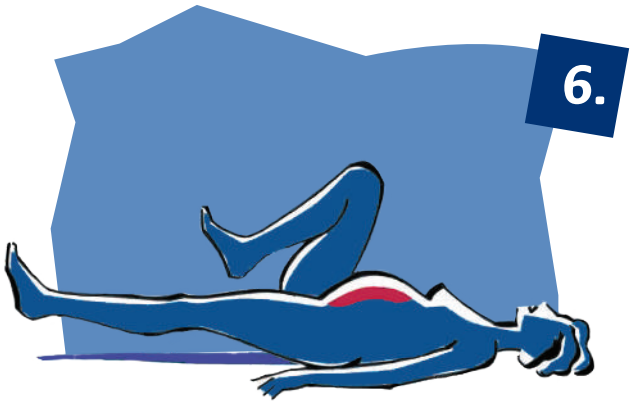
Usiądź na krześle i w szybkim tempie dotykaj podłogę palcami raz jednej raz drugiej nogi.

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

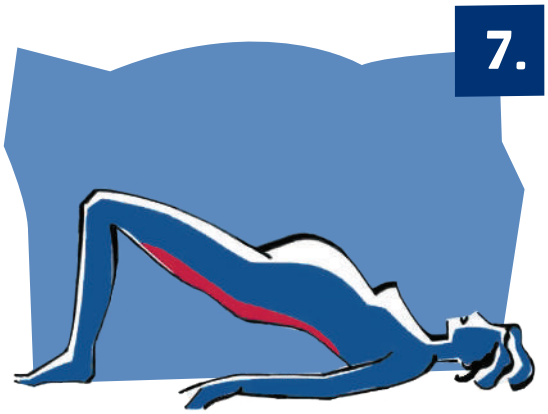


Przyjmij pozycję jak
do marszu. Na zmianę
wspinaj się na palcach
raz jednej raz drugiej nogi.

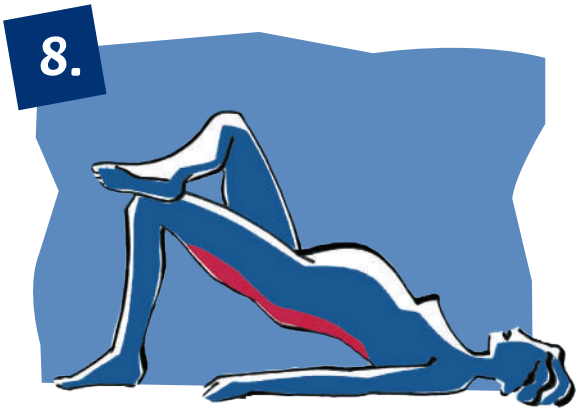
TUŁÓW



Połóż się na wznak.
Zginaj i prostuj nogi na zmianę.
Plecy i głowa pozostają na podłodze.
Nogi nie dotykają podłogi.

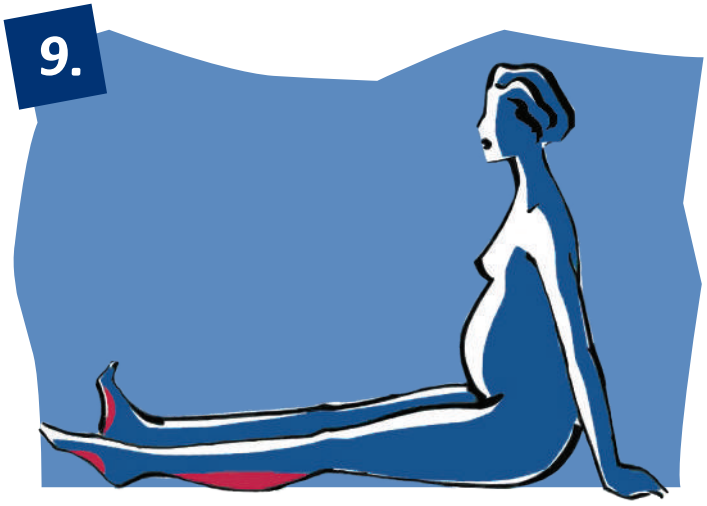


Połóż się na wznak. Zegnij obie nogi w kolanach
i ustaw stopy płasko. Teraz unieś uda, biodra
i plecy tak, by tworzyły jedną linię.



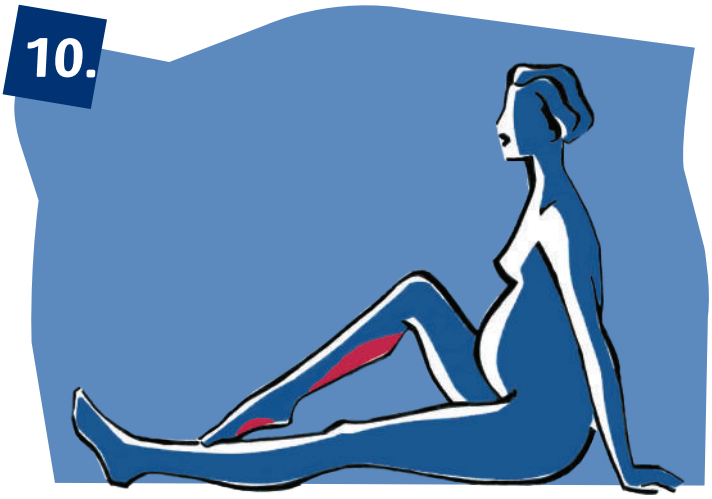
Połóż się na wznak. Zegnij lewą nogę w kolanie
i ustaw stopę płasko. Połóż prawą stopę
na lewym kolanie. Teraz unieś biodra tak,
by udo i biodra tworzyły jedną linię.

9.



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

10.



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

11.

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.

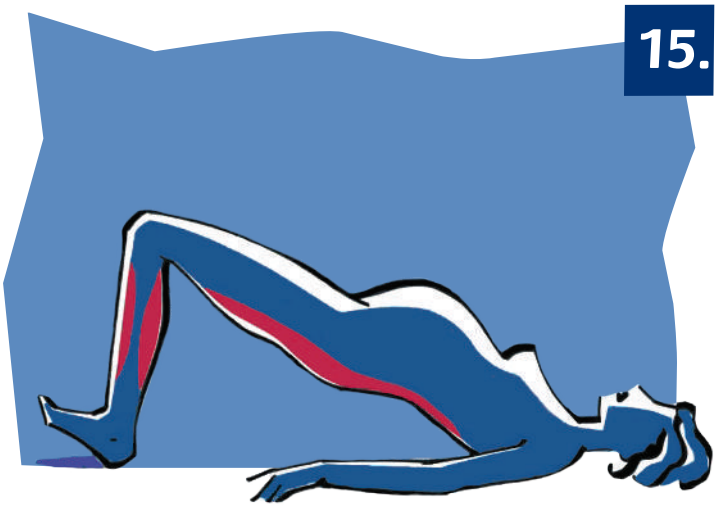
12.

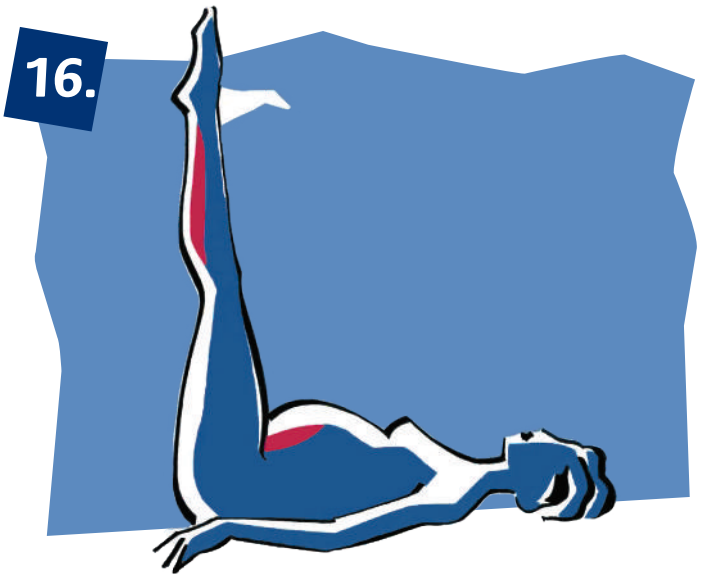
Usiądź w pozycji wyprostowanej. Zegnij nogi w kolanach. Wesprzyj się na palcach jednej nogi i na pięcie drugiej. Teraz szybko zmień ułożenie stóp na odwrotne.

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

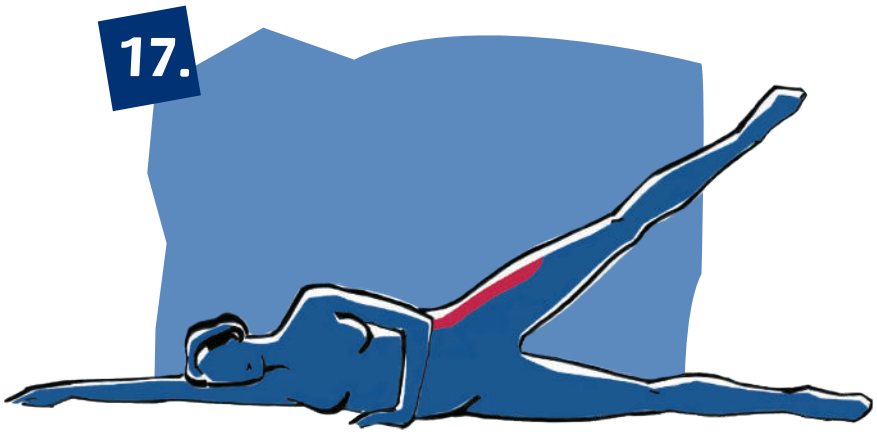
Leżąc na wznak unieś zgięte w kolanach nogi. Trzymaj podudzia równolegle do podłoża. Zginaj i prostuj naprzemiennie raz jedną raz drugą stopę.

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.

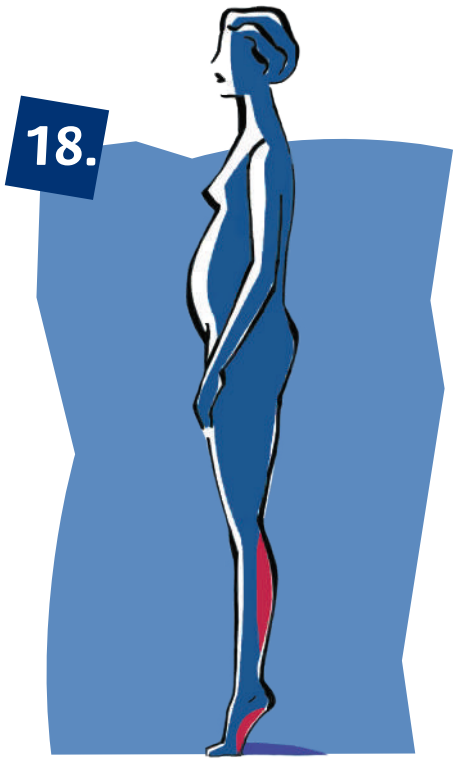




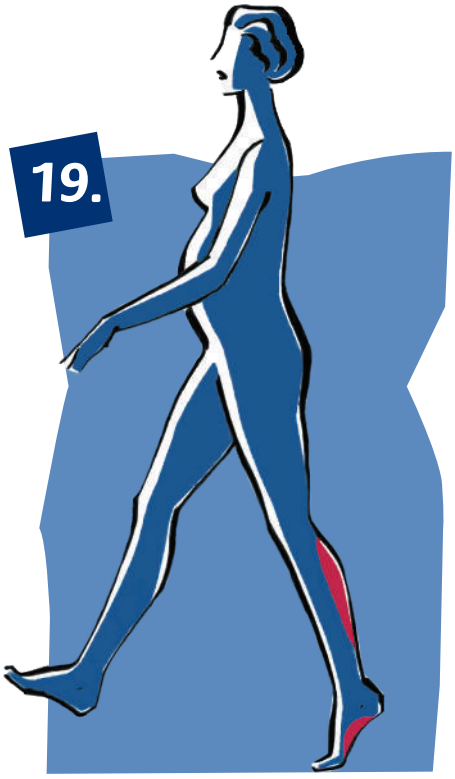
Leżąc na wznak unieś nogi prostopadle do podłoża. Trzymając stopy razem na przemian prostuj je i zginaj. Stopa oznaczona kolorem białym pokazuje pozycję stóp w zgięciu.



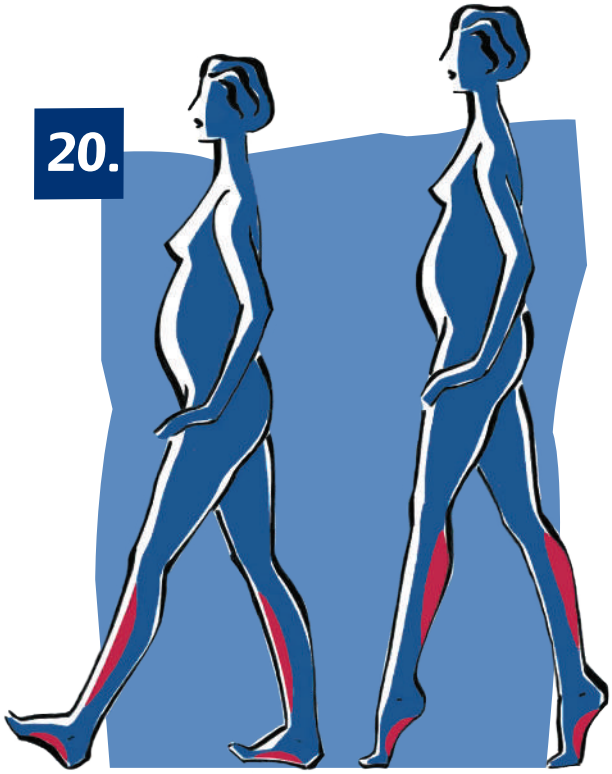
Połóż się na bok i wyciągnij całe ciało kładąc głowę na jednej ręce i podpierając się drugą. Unieś nogę jak najwyżej i po chwili ją opuść. Zmień nogi.



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

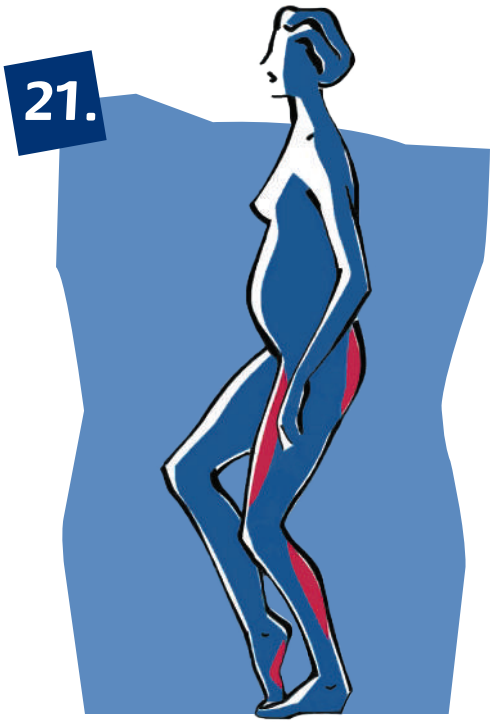


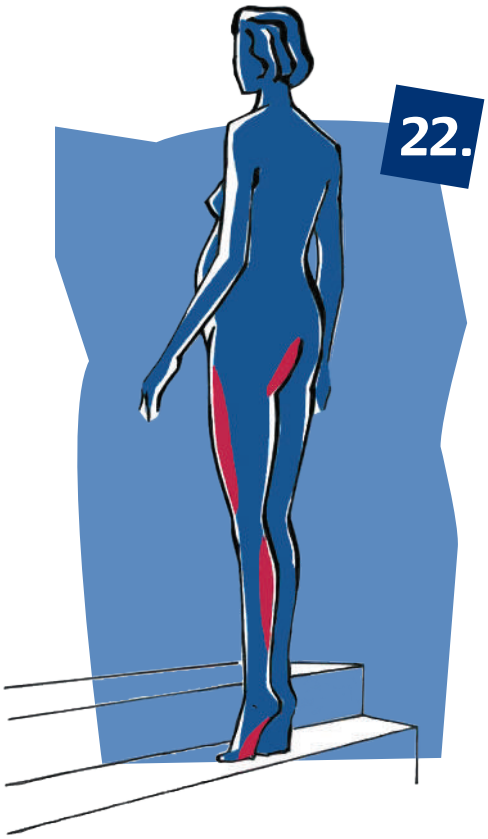
Krocz w pomieszczeniu stawiając stopy mocno, dobitnie zaznaczaj ruch stopy od pięt. po palce.



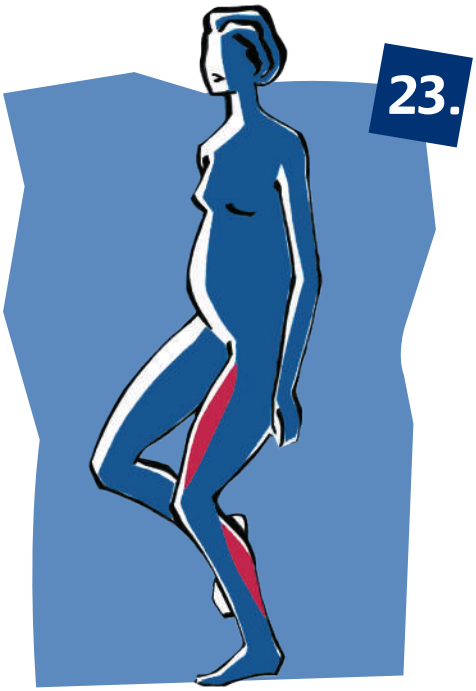
Zrób kilka kroków na piętach, a następnie krocz na palach.

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

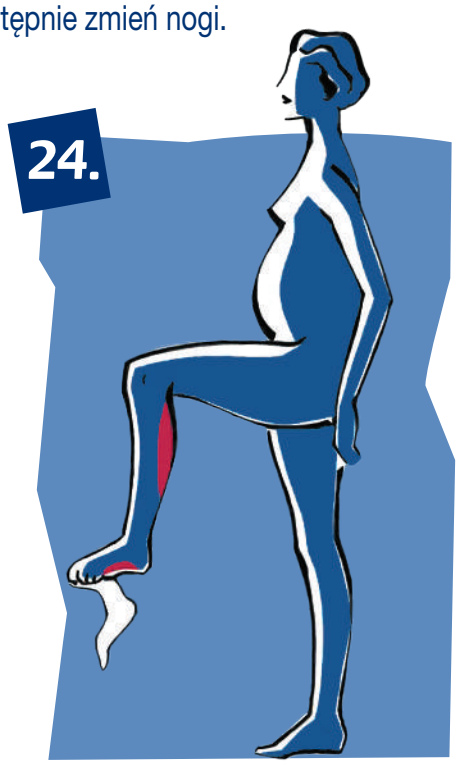




Stań na schodach w taki sposób, że pięty nie dotykają stopnia. Unoś pięty i opuszczaj je.

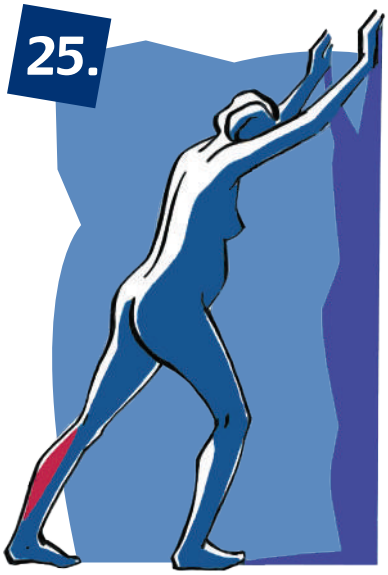


Stojąc w lekkim rozkroku zegnij lekko kolana i unieś jedną nogę. Wytrzymaj chwilę w tej pozycji i postaw nogę na ziemi. Następnie zmień nogi.

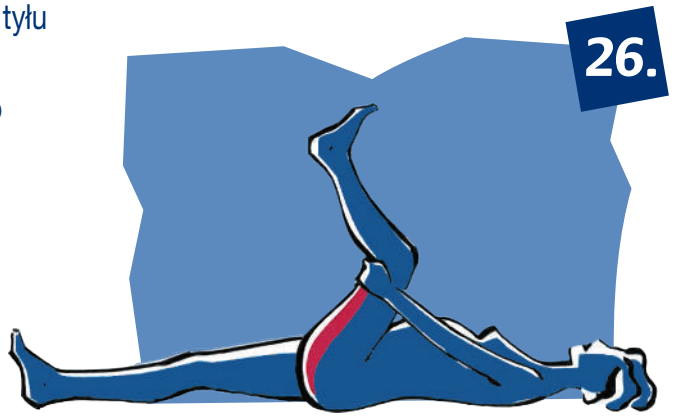


Stojąc chwyć palcami np. skarpetki i przenieś je w inne miejsce. Następnie powtórz to drugą stopą.

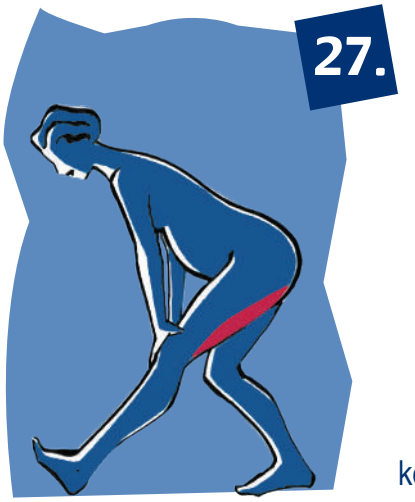
ROZCIĄGANIE



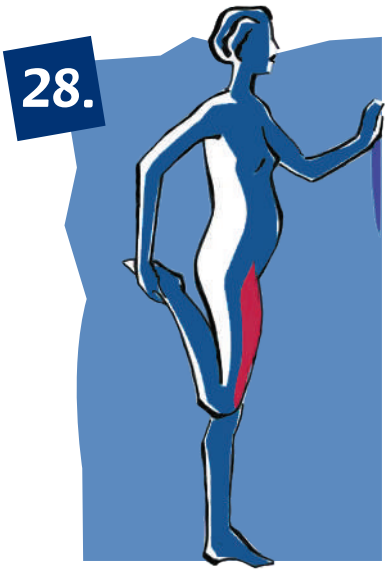
Stań wysuwając nogę do przodu. Oprzyj się o ścianę rękami. Wciskaj biodra do przodu, aż poczujesz napięcie z tyłu nogi w obszarze łydki. Pogłębiaj ten ruch około 15 sekund i następnie zmień nogę.



Połóż 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.



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



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 i zmień nogę.

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

za zgodą:
BSN-JOBST GmbH
www.jobst.pl · JOBST - a brand of BSN medical

16924-99059-00/D06.09/A06.09