Gimnastyka żył

Fitness dla zdrowia nóg

Najbardziej **naturalny sposób** radzenia sobie z dyskomfortem nóg

Podaruj sobie i swoim nogom zdrowie i przyjemny relaks. Każdy trening rozpocznij od rozgrzewki. Wykonuj ćwiczenia zgodnie z instrukcjami. Zrób je wszystkie. Wykonuj każdy ruch dokładnie, spokojnie i w równym tempie. Jeśli podczas wykonywania ćwiczenia napotkasz nieprzewidziane problemy, pomiń te ćwiczenia. Poprawę funkcjonowania żył możesz osiągnąć tylko poprzez długotrwały i systematyczny trening.

ROZGRZEWKA

1

Krocz szybko w miejscu. Podnieś prawe kolano i dotknij je lewą ręką i odwrotnie. Utrzymuj tułów wyprostowany.

2

Stań w rozkroku, nogi lekko ugięte. Teraz - utrzymując wyprostowany tułów - przenoś ciężar ciała na jedną stronę aż nieobciążona noga będzie wyprostowana i odwrotnie.

3

Usiądź na krześle. Szybko, naprzemiennie dotykaj śródstopiem podłogi.

4

Połóż się na wznak. Unieś nogi pionowo w górę i ćwicz „rowerek".

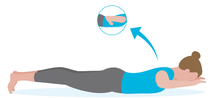
5

Wstań. Na przemian przechodź z pozycji półkucznej z rękoma do tyłu do wspinania się na palcach z wyciągniętymi rękoma ku górze. Ręce aktywnie wspierają ruch.

6

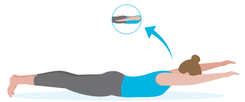
Wysuń jedną nogę do przodu. Podskakując lekko na palcach wysuwaj do przodu raz lewą raz prawą nogę.

TUŁÓW



1

Połóż się na brzuchu. Stopy oprzyj na czubkach palców. Unieś głowę (nie przytrzymuj jej!). Skieruj wzrok na podłogę. Ręce zgięte w łokciach mają tworzyć literę U. Unieś je. Przyciągaj łokcie w kierunku talii i z powrotem.



2

Połóż się na brzuchu. Stopy oprzyj na czubkach palców. Unieś głowę (nie przytrzymuj jej!). Skieruj wzrok na podłogę. Unieś wyprostowane ręce. Wyciągnij je przed siebie, potem w kierunku ud i z powrotem.

3

Uklęknij. Podeprzyj się na dłoniach. Następnie naprzemiennie wyprostowuj nogi utrzymując je równolegle do podłogi, palce stopy wyciągnięte. Upewnij się, że plecy pozostają wyprostowane.

4

Połóż się na brzuchu. Unieś głowę (nie przytrzymuj jej!). Następnie unieś ręce i nogi i naprzemiennie unoś i opuszczaj nogę prawą i rękę lewą i odwrotnie.

5

Połóż się na wznak. Zegnij obie nogi i naprzemiennie prostuj raz prawą, raz lewą nogę. Tułów i głowa pozostają na swoim miejscu. Uważaj, aby wyprostowana noga nie dotykała podłoża.

6

Połóż się na wznak. Zegnij nogi w kolanach. Połóż obie ręce na udach i przesuwaj je w kierunku kolan unosząc głowę, szyję i tułów zaokrąglając linię kręgosłupa.

7

Usiądź na podłodze. Zegnij nogi w kolanach unosząc stopy. Ramiona wyciągnij do przodu. Następnie przenieś je do tyłu ruchem wioślarskim i wyprostuj nogi nadal pozostawiając je nad podłogą.

8

Uklęknij. Wesprzyj się na przedramionach. Unieś kolana na wysokość około 10 cm i pozostań w tej pozycji około 15 sekund. Upewnij się, że plecy są proste.

9

Połóż się na wznak. Zegnij prawą nogę w kolanie. Chwyć za udo lewą nogę i pociągnij ją w kierunku klatki piersiowej. Teraz unieś biodra do góry tak, by z udem prawej nogi tworzyły linię prostą. Wykonuj ćwiczenie naprzemiennie.

10

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

11

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

12

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

NOGI

1

Usiądź w pozycji wyprostowanej. Wyprostuj nogi. Naprzemiennie zginaj i prostuj stopy.

2

Usiądź w pozycji wyprostowanej. Wyprostuj nogi. Unieś nogę prawą i przesuwaj dużym palcem po nodze lewej. Następnie zmień nogę.

3

Usiądź w pozycji wyprostowanej. Rozszerz nogi łącząc stopy podeszwami. Teraz powoli prostuj nogi utrzymując stopy tak długo jak to jest możliwe. Potem wróć do pozycji wyjściowej zginając kolana.

4

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.

5

Połóż się na wznak. Unieś zgięte w kolanach nogi. Utrzymuj podudzia równolegle do podłoża. Zginaj i prostuj naprzemiennie raz jedną raz drugą stopę.

6

Połóż się na wznak. Unieś zgięte w kolanach nogi. Utrzymuj podudzia równolegle do podłoża. Poruszaj palcami rozdzielając je.

7

Połóż się na wznak. Unieś nogi prostopadle do podłoża. Trzymając stopy razem na przemian prostuj je i zginaj.

8

Połóż się na wznak. Zegnij nogi w kolanach. Unieś biodra aż uda i plecy będą w jednej linii. Na zmianę trzymaj stopy płasko na podłodze, a następnie unoś palce do góry.

9

Połóż się na brzuchu. Wyprostuj nogi. Jedną nogę zegnij i próbuj piętą dosięgnąć pośladka. Druga noga opiera się na palcach. Wróć do pozycji wyjściowej. Teraz zegnij drugą nogę i powtarzaj.

10

Uklęknij. Wesprzyj się na przedramionach. Naprzemiennie unoś nogi do tyłu, aż górna część ciała i wyprostowana noga utworzą linię.

11

Połóż się na boku. Wyciągnij całe ciało kładąc głowę na jednej ręce i podpierając się drugą. Unieś nogę jak najwyżej i po chwili ją opuść. Połóż się na drugim boku i unieś drugą nogę.

12

Wstań. Kołysz się na stopach. Unieś się na palcach. Potem opuść stopy i wesprzyj się na piętach unosząc palce.

13

Krocz kontrolując każdy ruch. Stawiaj stopy mocno, dobitnie zaznaczaj ruch stopy od pięt po palce.

14

Krocz naprzemiennie kilka kroków na palcach a potem na piętach.

15

Wstań i zegnij lekko nogi. Naprzemiennie unoś pięty. Palce zawsze pozostają na miejscu.

16

Stań na stopniu na palcach tak, by pięty nie dotykały schodka. Opuść pięty, a następnie ponownie wznieś się na palcach.

17

Stań na jednej nodze. Nogi zegnij lekko w kolanach. Unieś jedną nogę i wyciągnij palce. Zmień nogi.

18

Stań i chwyć palcami jednej stopy chusteczkę czy skarpetkę i podnieś ją. Następnie powtórz to drugą nogą.

ROZCIĄGANIE

1

Krocz opierając się o ścianę. Oprzyj się o ścianę. Wysuń nogę do przodu. Wciskaj biodra do przodu, aż poczujesz rozciąganie mięśnia łydki. Pogłębiaj ten ruch 15 sekund i zmień nogę.

2

Połóż się na wznak. Prawa noga pozostaje prosta. Zegnij lewą nogę. Chwyć udo i przyciągnij nogę do klatki piersiowej. Wyciągnij drugą nogę rozciągając palce. Pogłębiaj ten ruch około 15 sekund. Zmień nogę.

3

Wstań. Wysuń nogę do przodu i oprzyj ją na pięcie. Drugą lekko zegnij w kolanie. Pochyl się lekko do przodu. Utrzymuj plecy prosto. Ręce oprzyj nad kolanem. Pogłębiaj ten ruch 15 sekund, następnie zmień nogę.

4

Uklęknij. Lewą nogę zgiętą w kolanie wysuń do przodu. Pod prawe kolano podłóż poduszkę. Podeprzyj się rękoma na poziomie lewej stopy. Przesuń ciężar na lewą nogę. Tułów z udem nogi prawej tworzy linię prostą. Pogłębiaj ten ruch aż poczujesz rozciąganie w pachwinie. Przytrzymaj tę pozycję przez około 15 sekund, a następnie zmień strony.

5

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.

6

Usiądź po turecku. Podeprzyj się rękoma z tyłu. Złącz stopy. kieruj kolana na zewnątrz aż poczujesz rozciąganie części wewnętrznej ud. Utrzymuj tę pozycję przez około 15 sekund.

essity JOBST®, an Essity brand

Centrum Flebologii

redakcja polska
Centrum Flebologii
ul.Witoszyńskiego 5
03-983 Warszawa
801 000 655, 22 613 62 56
www.centrumflebologii.pl

18000-0088-00-CH 1V2018