

Специальный комплекс упражнений для ослабления симптомов и предотвращения варикоза.

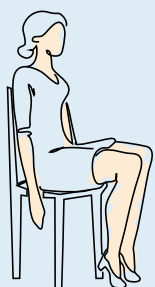
Комплекс упражнений делится на дневной и вечерний.

Дневной комплекс можно выполнять прямо на рабочем месте 3 – 4 раза в течение дня.

Вечерний комплекс подходит для выполнения дома после рабочего дня.

Каждое упражнение выполняется по 4 – 5 подходов. Главное – сильно не напрягаться и делать все в умеренном темпе. При дискомфорте количество повторов сокращается.

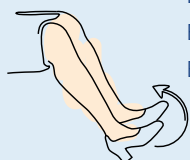
Дневной комплекс



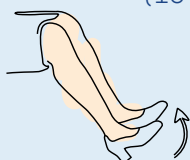
- 1 Сидя на стуле, прижав ноги друг к другу, опускайте их на носки, а затем на пятки (15 – 20 раз).



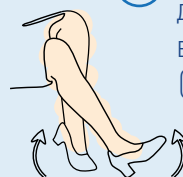
- 2 Обопритесь двумя руками о стену (на высоте плеч). Поочередно становитесь на носки, затем на пятки (20 раз).



- 3 Движение ногами в разные стороны – вверх, вниз, вправо, влево (15 – 20 раз).

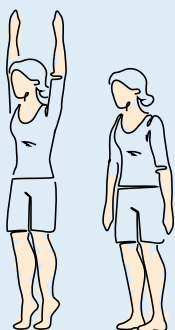


- 4 Упор на пятки (15 – 20 раз).

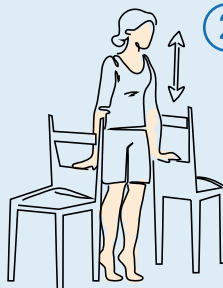


- 5 Чередующиеся движения ногами назад – вперед (15 – 20 раз).

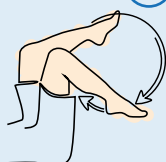
Вечерний комплекс



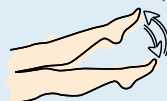
- 1 На вдохе поднимите руки вверх и встаньте на носки. На выдохе расслабитесь, как на рисунке (20 раз).



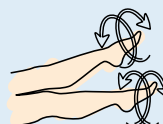
- 2 Оперевшись двумя руками (как на рисунке), поднимайтесь на цыпочки, опускаясь затем на пятки (15 – 20 раз).



- 3 Упражнение «езда на велосипеде» (15 – 20 раз в быстром темпе).



- 4 Упражнение «ножницы» (15 – 20 раз).



- 5 Круговые движения каждой ногой (10 раз).