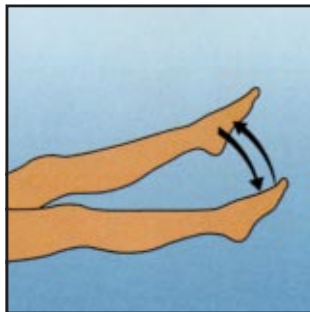


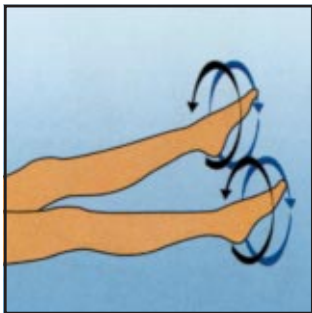
VYČIŇENÍ, KTERÉ ZLEPŠÍ VÁŠ ŽILNÍ OBĚH VLEŽE NEBO VSEDE



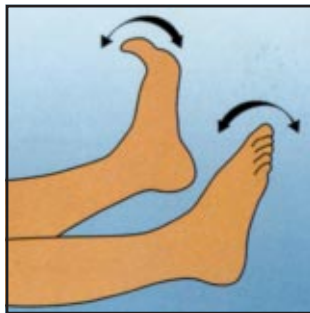
*Napodobujte šlapání na kole
(15x až 20x).*



*Stříhejte s nataženýma nohama
nad zemí (10x až 15x).*



*Kružte nohama v kotnících
(10x na každou stranu).*

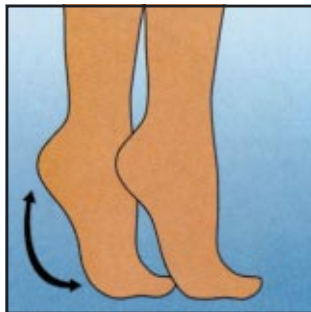


*Propínejte a natahujte špičky
včetně pohybů prsty (20x).*

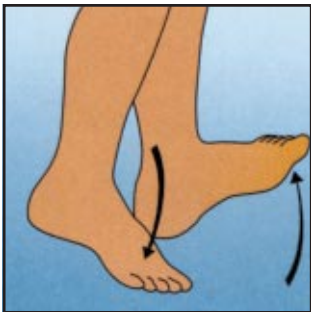
CVIČENÍ, KTERÉ ZLEPŠÍ VÁŠ ŽILNÍ OBĚH VESTOJE



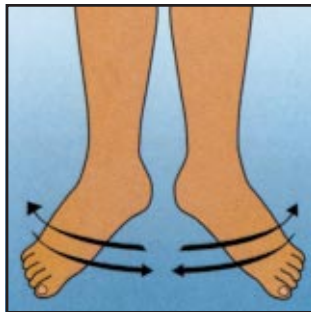
Chodte po patách (20 kroků).



Stavte se střídavě na špičky a na celé chodidlo (15x až 20x).



Houpejte se ze špiček na paty (15x až 20x).



Roztahujte a přitahujte špičky (15x až 20x).