



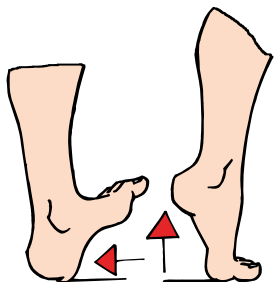
# Cvičení na posílení žilního oběhu dolních končetin



Servier – partner vašeho zdraví

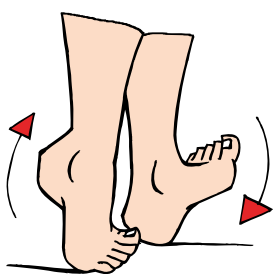
# Cvičení na posílení žilního

1



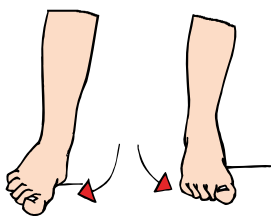
Chodte střídavě po patách a po špičkách.

2



Vytáhněte se na špičky, přenášejte váhu postupně ze špiček na paty a zpátky.

3



Chodte střídavě po vnitřních a vnějších hranách chodidla.

4



Sešlapujte špičkou malý míč či měkkou podložku, přičemž pata zůstává po celou dobu opřená o zem a nezvedá se.

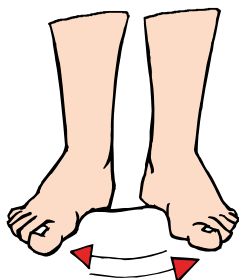
# oběhu dolních končetin

5



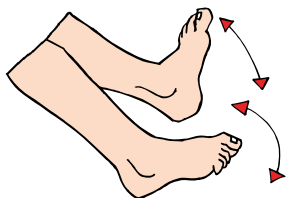
Vsedě se střídavě opírejte o špičky a o paty.

6



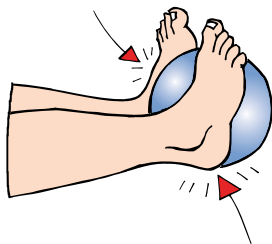
Vsedě se opřete o paty a špičky chodidel přiklánějte střídavě k sobě a od sebe.

7



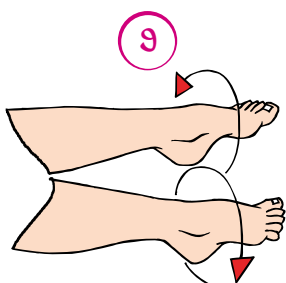
Vsedě napněte končetiny před sebe a pomalu střídavě propínejte a krčte chodidla střídavě jedné a druhé nohy. Opakujte 20krát.

8

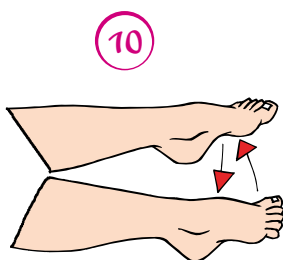


Vsedě s nataženými končetinami stlačujte míč umístěný mezi kotníky.

# Cvičení na posílení žilního oběhu dolních končetin



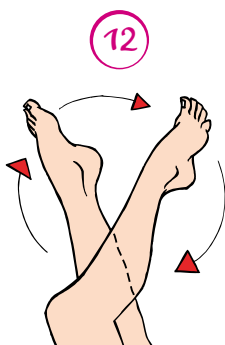
Vleže s nataženými končetinami a pro-pnutou špičkou stří-davě kručte nohama v kotníku, nejdříve jedním, pak opačným směrem. V každém směru proveďte cvik 10krát.



Vleže kmítejte končetinami jako při stříhání nůžek. Opakujte 15–20krát.



Vleže zvedněte obě končetiny a stří-davě krčte a natahujte prsty.



Vleže napodobujte jízdu na kole, pro-pínejte končetiny a opakujte 15 až 20krát.

Další informace o chronickém žilním onemocnění najdete na

[www.zilniporadna.cz](http://www.zilniporadna.cz)