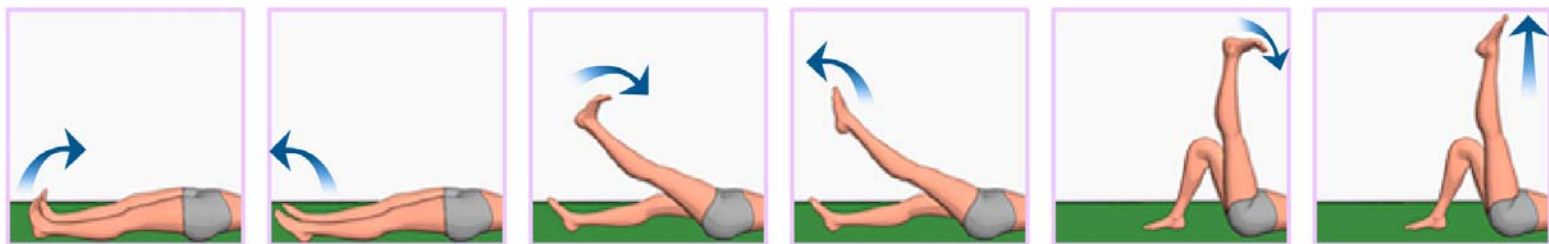


Cévní gymnastika (cvik pro prevenci vzniku křečových žil)



Posiluje svaly lýtky a bérce.

Provedení: základní poloha: lež na zádech. Pro lepší pohodlí můžeme podložit hlavu a krční páteř overballem nebo polštářkem.

Cvik provádíme ve třech pozicích. Nejprve vleže s dolními končetinami položenými na zemi, pak v úhlu cca 45°, pak v úhlu cca 90°.

V každé pozici desetkrát střídavě přitáhneme a natáhneme špičku. Cvik opakujeme i pro druhou končetinu.