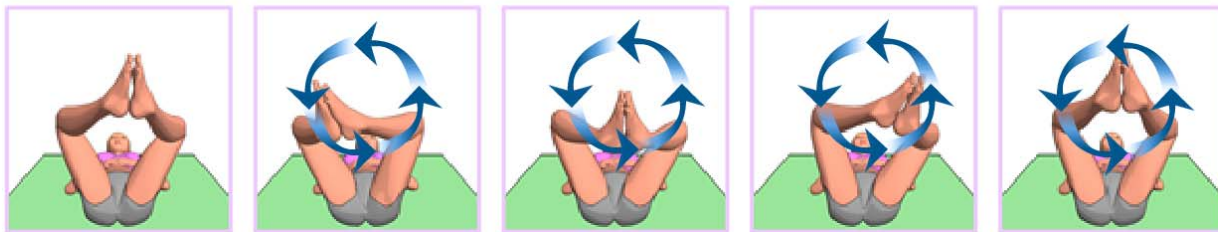


## Cvik na posílení svalů nožní klenby – prevence vzniku křečových žil



Posiluje svaly dolní končetiny, především svaly nožní klenby a břišní svaly.

**Provedení:** základní poloha: lež na zádech, dolní končetiny pokrčené do pravého úhlu vůči trupu, kolena v pokrčení mírně od sebe, chodidla spojíme tak, aby vznikla elipsa mezi patami a bříšky prstů.

Tlakem pravého chodidla do levého a pohybem dolní končetiny v kolenních kloubech opisujeme chodidly pomyslný kruh. Důležité je udržovat stále elipsu vytvořenou chodidly. Opisujeme nejméně 5 kruhů.

Cvik opakujeme i na druhou stranu.