



Комплекс упражнений для вен



Упражнение 1

Маршируйте на месте, чтобы разогреть мышцы. Резко поднимайте колени вверх, руки при этом свободно движутся вперед-назад.



Упражнение 6

Положите перед собой рулон бумажных полотенец или бутылку. Двигайте бутылку или рулон вперед и назад по направлению к пальцам ног и обратно к пятке. Повторите 15 раз.



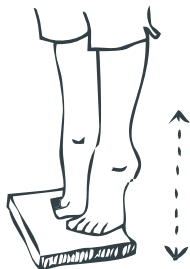
Упражнение 2

Оторвите одну стопу от пола и рисуйте ей в воздухе восьмерки. Повторите упражнение 5-10 раз для каждой ноги.



Упражнение 7

Лежа на спине, поднимите ногу. Сгибайте и разгибайте ногу 15 раз, преодолевая сопротивление тугого фитнес-эспандера.



Упражнение 3

Встаньте на толстую книжку на носочки и потянитесь вверх. Дотроньтесь 15 раз пятками до пола.



Упражнение 8

Лежа на полу, положите под голени подушечку или рулон бумажных полотенец. Поочередно тяните стопу каждой ноги на себя. Повторите 15 раз.



Упражнение 4

Лягте на спину, руки вытяните вдоль тела. Выполняйте круговые движения ногами, как при езде на велосипеде. Выполняйте упражнение 30 секунд.



Упражнение 9

Встаньте на носочки, затем медленно опускайте ноги на пятки. Повторите 15 раз.



Упражнение 5

Подошвой стопы катайте мячик по полу круговыми движениями 30 секунд.



Упражнение 10

Сидя на стуле, поставьте ноги на пятки. Поочередно тяните на себя правую и левую стопу. Повторите 15 раз.