

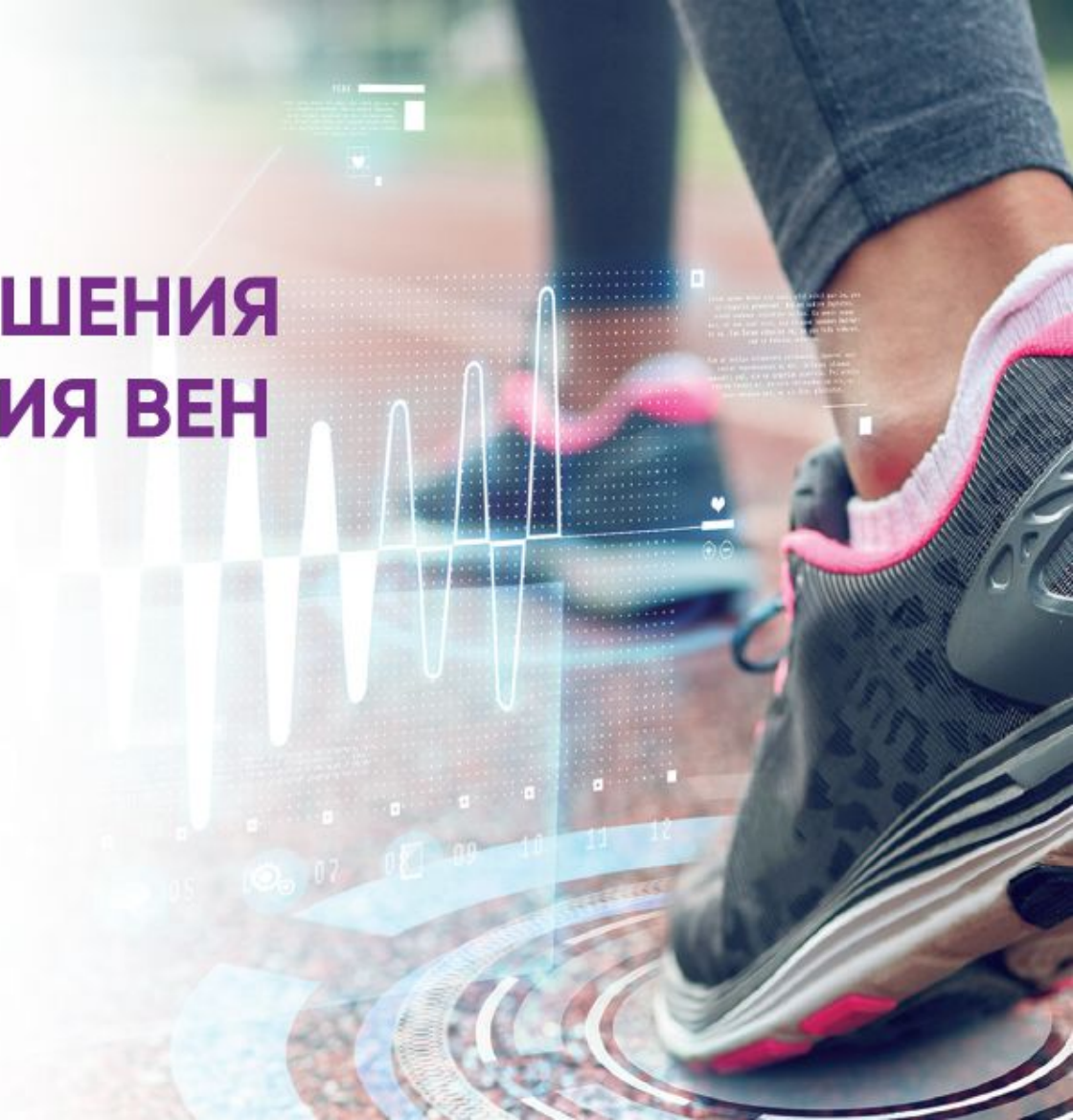
КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ

ПРОФИЛАКТИКИ И УМЕНЬШЕНИЯ СИМПТОМОВ ЗАБОЛЕВАНИЯ ВЕН

Источник:

**«Ваше повседневное руководство»
(Your Everyday Guide),**

Национальный институт по проблемам
старения при Национальном институте
здравоохранения (США)



Информационный материал
создан в поддержку
программы по борьбе с

**МАЛОПОДВИЖНЫМ
ОБРАЗОМ ЖИЗНИ
И ЗАБОЛЕВАНИЯМИ ВЕН**

которую организует компания
Иннотек Интернасьональ.

Комплекс упражнений поможет:

- Улучшить равновесие тела путем растяжения мышц бедра и укрепления мышц бедра и икроножных мышц
- Стимулировать венозное кровообращение
- Восстановить венозный отток в нижних конечностях

ВЫПРЯМЛЯЕМ НОГИ

Это
упражнение
для укрепления
бедра.



1. Сядьте на устойчивый стул, облокотитесь на спинку. Пола должны касаться только подушечки стоп и пальцы ног. Положите свернутое полотенце на край стула под бедро для поддержки. Дышите медленно.
2. На выдохе медленно с усилием вытягивайте одну ногу перед собой, не зажимая при этом колена.
3. Согните стопу так, чтобы пальцы были направлены в потолок. Оставайтесь в этом положении 1 секунду.
4. На вдохе медленно опустите ногу.



5. Повторите упражнение 10 -15 раз.
6. Повторите упражнение 10 -15 раз для другой ноги.
7. Повторите упражнение еще 10 -15 раз для каждой ноги

СОВЕТ

В дальнейшем можно добавить утяжелители для ног.

1. Удобно сядьте на край устойчивого стула без подлокотников.
2. Вытяните ноги вперед.
3. Поставив пятки на пол, потяните носочки на себя.
4. Оставайтесь в этом положении 10–30 секунд.
5. Согните ногу в голеностопе, вытяните носочки от себя и оставайтесь в таком положении 10–30 секунд.



6. Повторите упражнение как минимум 3–5 раз.

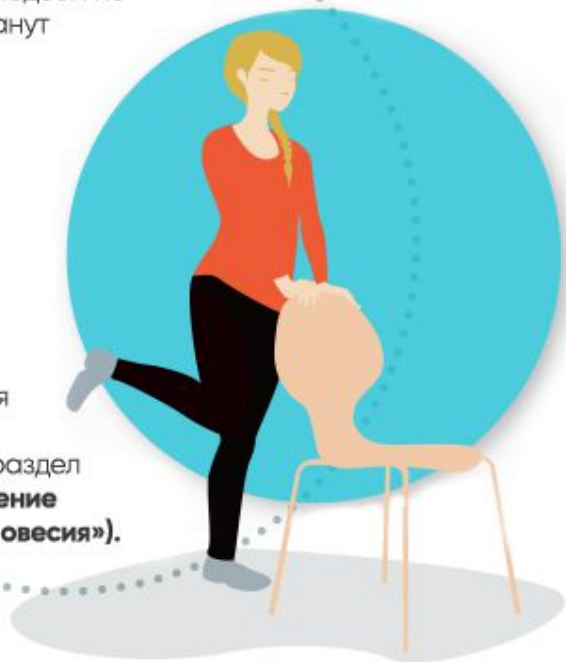
ГОЛЕНОСТОП

Это упражнение на растяжение мышц голеностопа. Можно проводить тренировку обоих голеностопов сразу или по очереди.



СГИБАЕМ КОЛЕНО

Ходьба и подъем по ступеням станут проще, если выполнять упражнения **сгибание колена и выпрямление ноги**. В качестве дополнительной нагрузки можно изменить упражнение для улучшения равновесия (смотрите раздел «Улучшение равновесия»).



1. Поставьте перед собой устойчивый стул, держитесь за него для сохранения равновесия. Отведите одну ногу назад. Не сгибайте колено и не тяните носки. Дышите медленно.
2. На выдохе медленно с усилием потянитесь пяткой к ягодицам. Сгибайте ногу только в колене, не делайте движений бедрами. Нога, на которой вы стоите, должна быть слегка согнута.
3. Оставайтесь в этом положении 1 секунду.
4. На вдохе медленно опустите ногу на пол



5. Повторите упражнение 10 –15 раз.
6. Повторите упражнение 10 –15 раз для другой ноги.
7. Повторите упражнение еще 10 –15 раз для каждой ноги

В дальнейшем можно добавить утяжелители для ног.

СОВЕТ

СТОИМ НА НОСОЧКАХ

1. Поставьте перед собой стул, расставьте ноги на шире плеч, держитесь за стул для сохранения равновесия. Дышите медленно.
2. На выдохе медленно поднимитесь на носочки как можно выше.
3. Оставайтесь в этом положении 1 секунду.
4. На вдохе медленно опускайте пятки на пол.



5. Повторите упражнение 10–15 раз.
6. Отдохните, затем повторите упражнение еще 10–15 раз.



Это упражнение поможет сделать ходьбу более легкой благодаря укреплению икроножных мышц и голеностопов. В качестве дополнительной нагрузки можно изменить упражнение для улучшения равновесия (смотрите раздел «Улучшение равновесия»).

СОВЕТ

В дальнейшем попробуйте выполнять упражнение, стоя на одной ноге. Повторяйте упражнение 10–15 раз для каждой ноги.

ХОДЬБА С СОХРАНЕНИЕМ РАВНОВЕСИЯ

1. Поднимите руки в стороны, на высоту плеч.
2. Выберите точку впереди себя и сфокусируйтесь на ней, чтобы сохранять устойчивость при ходьбе.
3. Идите по прямой линии, ставя одну ногу впереди другой.
4. Во время ходьбы поднимите ногу, что осталась позади, задержитесь на 1 секунду и затем поставьте ее вперед



5. Сделайте 20 таких шагов, чередуя ноги.

СОВЕТ

В дальнейшем старайтесь смотреть по сторонам, пока идете.
Если у вас есть заболевания внутреннего уха, пропустите этот шаг.

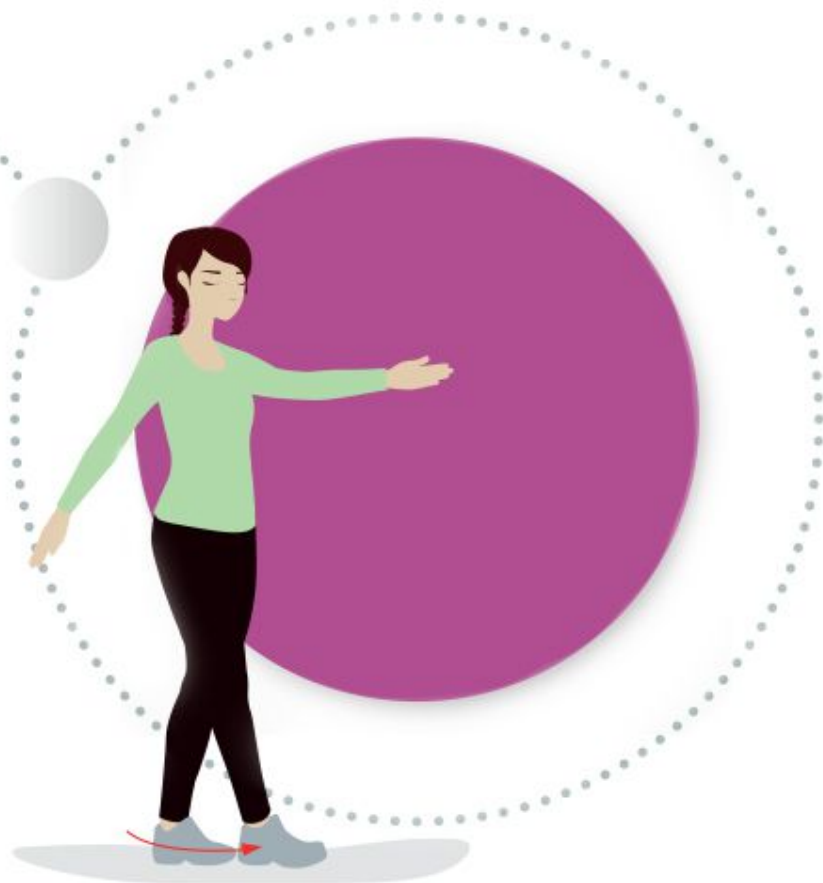


ХОДЬБА НОСОК К ПЯТКЕ

1. Поставьте пятку одной ноги прямо впереди носка другой ноги. Пятка и носок должны касаться или почти касаться друг друга.
2. Выберите точку впереди себя и сфокусируйтесь на ней, чтобы сохранять устойчивость при ходьбе.
3. Сделайте шаг. Поставьте пятку одной ноги прямо впереди носка другой ноги.



4. Сделайте 20 таких шагов.

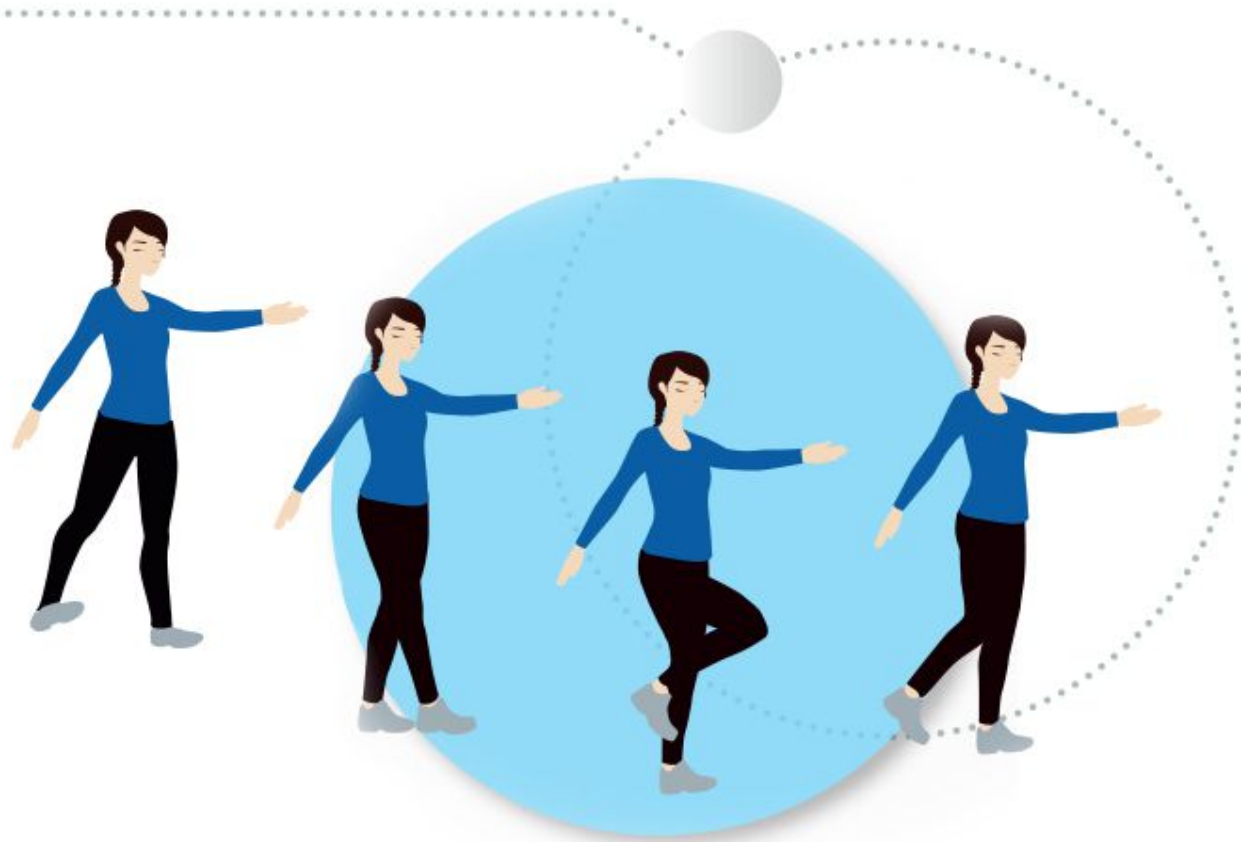


СОВЕТ

Если вы неустойчиво стоите на ногах, попробуйте выполнять это упражнение около стены, чтобы при необходимости держаться за нее.

ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ШАГИ

1. Сделайте шаг вправо
2. Подведите левую ногу
3. Сделайте еще один шаг вправо
4. Сделайте выпад левой ногой вперед и вправо
5. Сделайте шаг влево
6. Подведите правую ногу
7. Сделайте еще один шаг влево
8. Сделайте выпад левой ногой вперед и влево
9. Сделайте шаг назад правой ногой
10. Сделайте шаг назад левой ногой
11. Поднимите правую ногу и переместите на носок вес тела
12. Сделайте шаг с приставкой вперед-влево
13. Сделайте шаг с приставкой вперед-вправо
14. Сделайте разворот направо, отведя левую ногу в сторону
15. Повторите сначала с правой ноги





ФЛЕБОДИЯ 600 –
ПЕРВЫЙ ШАГ
К ЗДОРОВЬЮ НОГ!

INNOTECH
RUSSIA

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ.