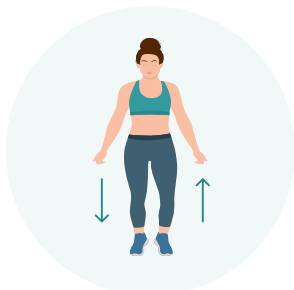


LÁBTORNA A VÉNÁS KERINGÉS TÁMOGATÁSÁÉRT

OTTHON IS ELVÉGEZHETŐ TORNAGYAKORLATOK A KÖNNYED LÉPTEK FENNTARTÁSÁÉRT.



1. gyakorlat

Álló helyzetből emelkedjen lassan lábujjhegyre, majd óvatosan vissza sarokra 10×



2. gyakorlat

Maradjon állva és egyenes háttal emelje térdét a csípője magasságáig. Ismételje meg a másik lábával is, vagy sétáljon térdemeléssel



3. gyakorlat

Álló helyzetben végezzen bokakörzést mindkét lábon, felváltva 2×



4. gyakorlat

Fekvő helyzetben nyújtsa ki lábait és lábfejét feszítse maga fele, majd előre. Ismételje meg 20×



5. gyakorlat

Háton fekve végezzen kerékpározó mozdulatokat. Ismételje meg 20×



6. gyakorlat

Emelje egyik lábát a törzséhez képest derékszögbe, majd lassan engedje vissza a talajra. Mindkét lábával ismételje 20×