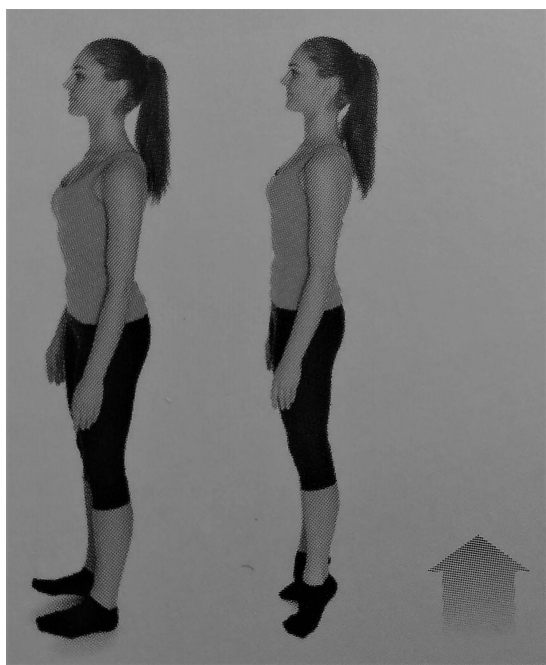


Harjutused veenilaiendite ennetamiseks töökohal



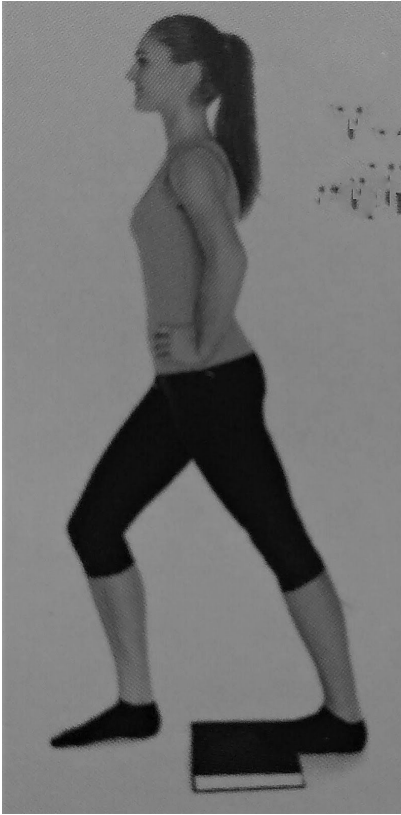
1) Istuge toolil, sirutage ühte jalga, painutage varbad enda suunas. Korrake sama teise jalaga.



2) Toetage jalgu vaheldumisi varvastele ja kandadele, parem on seda teha seistes. Kui püstitõusmine ei ole võimalik, siis tehke harjutust istudes.



3) Kõndige, marssige kohapeal või trepist üles ja alla.



4) Pingutage sirutades säärelihaseid.