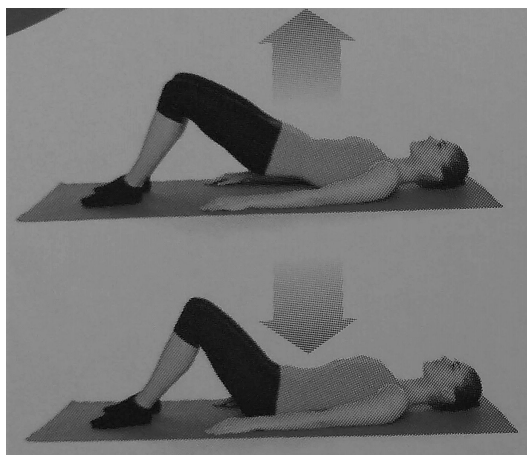
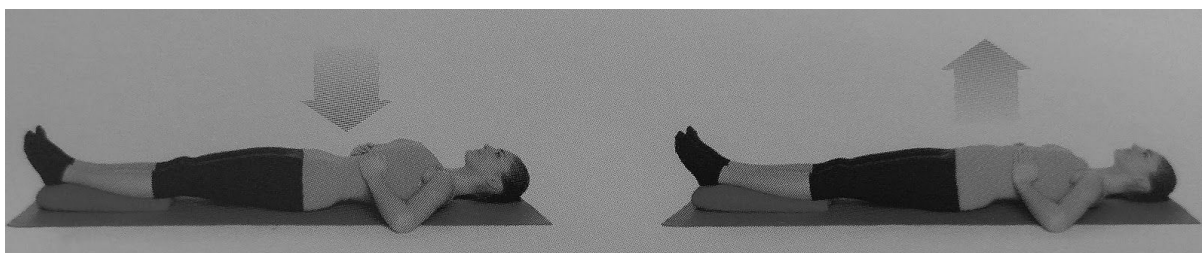


Harjutused veenilaiendite ennetamiseks ja leevendamiseks.

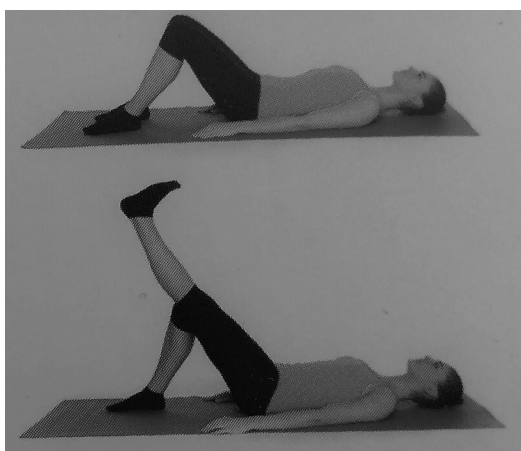
Harjutuste tegemisel peavad kaelapiirkond ja õlalihased olema lõdvestatud, selja ülaosa toetuma kindlale pinnale (põrandale), vööpiirkond peab olema vaba ning tuharad toetuma põrandale. Sellist asendit säilitatakse kõigi harjutuste tegemise ajal - vööpiirkond ei tohi liikuda. Hingamine olgu vaba - ärge hoidke hinge kinni. Kroonilise veenipuudulikkuse esinemisel peavad harjutused olema igapäevaelu lahutamatu osa.

Iga harjutust tuleb korrata 8-20 korda. Kasutage etteantud järjestust. Alustage hingamisharjutustest, mida võib teha lisaks teiste harjutuste vahel.

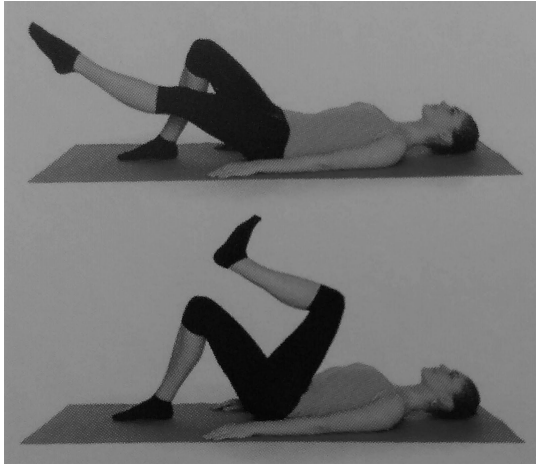
1) Pange padi jalgade alla, hingake aeglaselt läbi nina. Kopsud täituvad õhuga, roided tõusevad. Seejärel hingake aeglaselt välja - kõht lameneb. Korrake harjutust 5-7 korda.



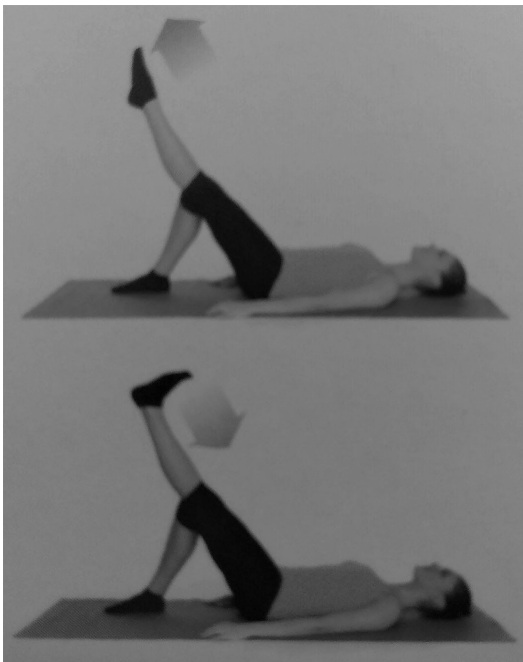
2) Hoidke käed külgedel. Tõstke puusad maast veidi kõrgemale ja langetage siis tagasi asendisse.



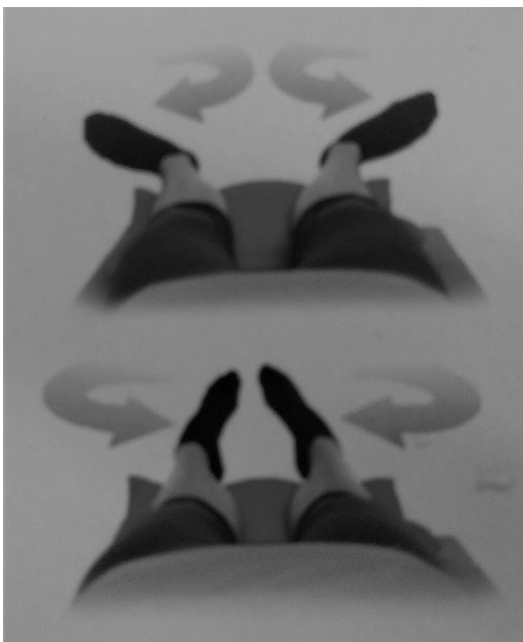
3) Kõverdage jalad põlvest, sirutage ühte jalga, painutage selle varbad enda suunas, seejärel langetage jalg ja lõdvestage põida. Korrake sama teise jalaga.



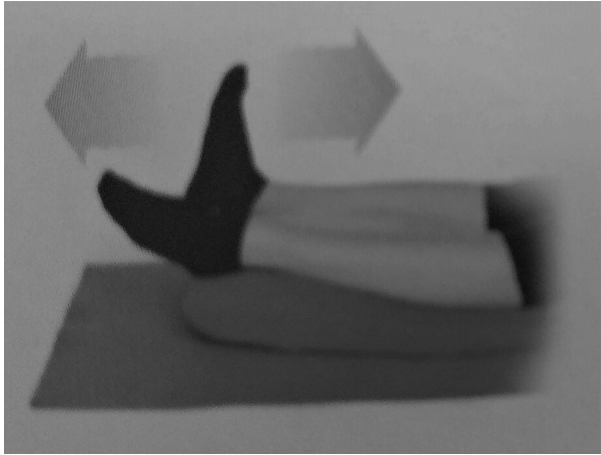
4) Kõverdage üks jalg põlvest, teisega tehke jalgrattasõidu liigutusi (kõigepealt edaspidi, siis tagurpidi), liigutades energiliselt jalga edasi-tagasi.



5) Kõverdage üks jalg põlvest, teine tõstke sirgelt üles umbes esimese jala reie kõrgusele, painutage varbad enda suunas, seejärel sirutage taas kergelt. Korrake sama teise jalaga.



6) Pange padi reite alla või hoidke mõlemad jalad sirgelt. Tehke ringikujulisi liigutusi, kõigepealt väljapoole, seejärel sissepoole.



7) Painutage ühe jala varbad enda suunas, teise varbad sirutage, vahetage põidade asendit.



8) Lamage selili, käed ja jalad välja sirutatud. Liigutage 15 sekundi kuni 2 minuti jooksul jalgu ja käsi nagu tuule käes kõikuvaid puuksi.

9) Lamage selili, tõstke jalad üles (toetage need seinale, voodiotsale või võimlemispallile), jääge lamamisasendisse 5-10 minutiks. Samal ajal võite liigutada varbaid, painutades ja sirutades neid.

