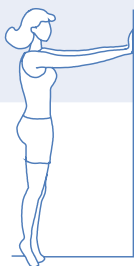


1



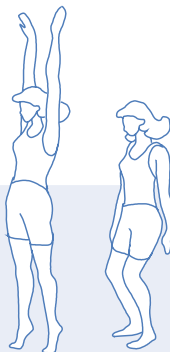
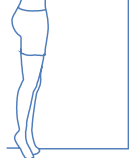
Сядьте на стул, прижав ноги друг к другу. Поднимайте ступни на носки, затем опускайте на пятки (15-20 раз)

2



Обопритесь о поверхность двумя руками (как на рисунке). Поднимайтесь на носки, затем опускайтесь на пятки (15-20 раз)

3



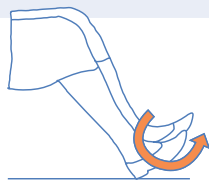
Обопритесь руками о стену (на высоте плеч). Попеременно становитесь на носки, затем на пятки (20 раз)

4



На вдохе поднимите руки вверх и встаньте на носки. На выдохе опустите руки и встаньте на всю стопу, немного согнув колени (20 раз)

5



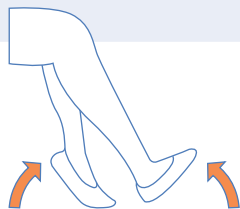
Подвигайте ступнями в разные стороны из положения сидя — вверх, вниз, вправо, влево (15-20 раз)

6



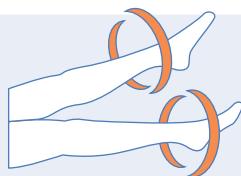
В положении сидя поднимайтесь на носки обеими ногами одновременно (15-20 раз)

7



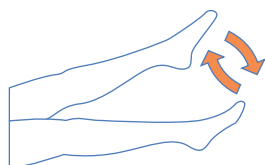
Из положения сидя
выполните чередующиеся
движения ногами:
носок-пятка (20 раз)

8



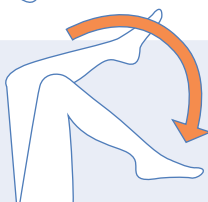
Из положения лёжа
выполните круговые
движения каждой ногой
(20 раз)

9



Сделайте упражнение
«Ножницы» (20 раз)

10



Выполните упражнение
«Езда на велосипеде» в
быстром темпе (20 раз)

РЕКОМЕНДАЦИИ ВРАЧА

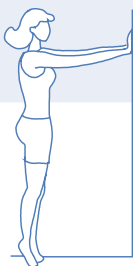
Therapeutic exercises WITH VENOUS DISADVANTAGES

1



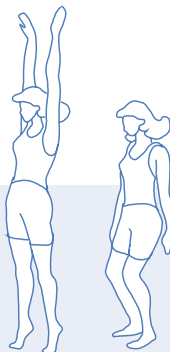
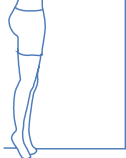
Sit on a chair with your legs pressed together. Raise your feet onto your toes, then lower them back onto your heels. (15-20 times)

2



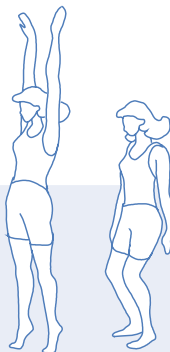
Place both hands on the surface (as shown in the picture). Rise up onto your toes, then lower back onto your heels. (15-20 times)

3



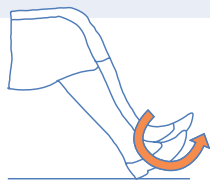
Place your hands on the wall (at shoulder height). Alternately stand on your toes, then on your heels. (20 times)

4



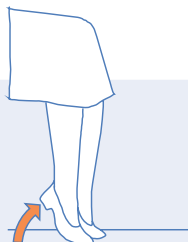
As you inhale, raise your arms up and stand on your toes. As you exhale, lower your arms and stand on your entire foot, bending your knees slightly. (20 times)

5



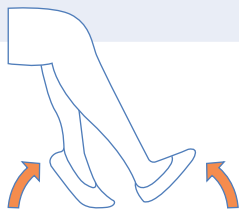
Move your feet in different directions from a sitting position - up, down, right, left (15-20 times)

6



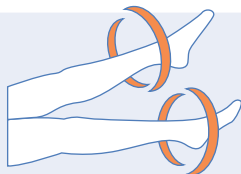
In a sitting position, rise up onto your toes with both feet at the same time. (15-20 times)

7



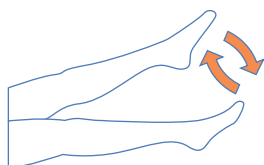
From a sitting position
perform alternating
leg movements:
toe-heel(20 times)

8



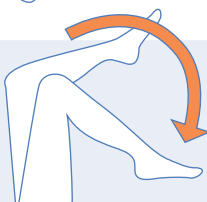
From a lying position
perform circular movements
movements of each leg
(20 times)

9



Do the exercise
"Scissors"(20 times)

10



Do the exercise
"Bicycling" at a fast pace
(20 times)

DOCTOR'S RECOMMENDATIONS
