

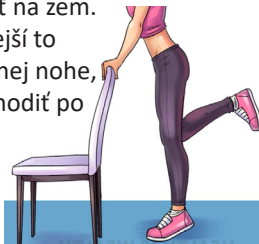
CVIKY NA KAŽDÝ DEŇ,

ktoré vám rozprúdia krv v žilách!

Vaše nohy vám určite poradia, že okrem cielenej výživy na žily a cievy, vám kondíciu nôh zlepšia aj tieto jednoduché cviky. Stačí 5 minút denne a vaše nohy vám budú vďačné. Odvážni to môžu skúsiť aj viac krát za deň :)

PONDELOK

V stoji sa rukami držíte operadla stoličky a postavte sa na špičky. Vydržte 3 sekundy a položte päty späť na zem. Opakujte. Náročnejší to môžu cvičiť na jednej nohe, alebo bez opory chodiť po špičkách.



STREDA

V sede máte nohy v 90 stupňovom uhle v kolene a postupne zdvihnete päty a súčasne potom aj prsty na nohách smerom k píšťaľu. Vydržte 3 sekundy, nohy uvoľníte a cvik opakujte. Pokročilí môžu cvik vyskúšať s expanderom podľa obrázku.



PIATOK

Krúženie v členkoch. Rovnaký počet kruhov na jednu aj druhú stranu. Nohy môžete striedať alebo cvičiť oboma súčasne. Krúžiť môžete aj postojacky. Každá noha si zaslúži 5 minút pozornosti.



UTOROK

V sede si tenisovou loptičkou masírujte chodidlo tak, že ju budete mať raz pri prstoch a potom na päte. Pre lepší účinok môžete nohou vyvinúť jemný tlak na loptičku. Nohy po 5 minútach vymeňte.



ŠTVRTOK

V sede pokrčte všetky prsty na nohách, vydržte v tejto polohe 3 sekundy a uvoľníte. Ako alternatívu môžete prstami na nohách uchopiť malý predmet (uteráčik, kamienok) a preniesť ho.



VÍKEND

Čas na relax a oddych. Poproste svojho partnera, manžela či manželku, aby vám trochu nožičky pomasírovali. Postlávajú pri tom aj dôležité stimulačné body, ktoré vám pomôžu pri regenerácii. Môže byť niečo lepšie ako masáž nôh v nedeľu večer?

