

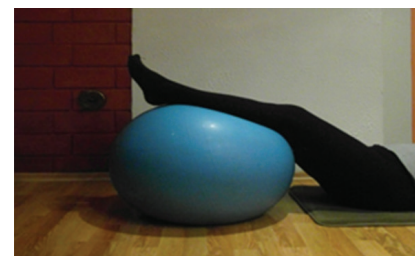
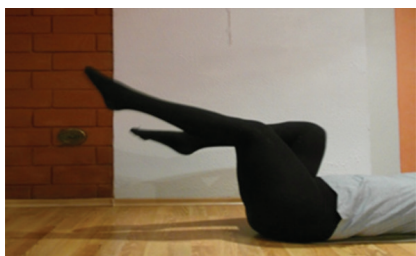
Lisa 1 Harjutused veenide töö parandamiseks



Pöia sirutamist ja painutamist ning pöiaringe saab teha ka lamades. Harjutused panevad tööle säärelihased, mis aitavad kaasa veenide tööle



Püüdke teha jõukohaseid harjutusi, mis tugevdaks jalalihaseid



Tõhusalt mõjutab alajäsemete lihaste tööd ja veenide tühjenemist „jalgrattasõit”

Veenide tühjenemisele aitab kaasa üles-tõstetud jalgadega lamamine. Võimlemispalli asemel võib kasutada ka patju või muid käepäraseid esemeid. Püüdke lamada paar korda päevas 20–30 minutit järjest.