

## Приложение 1. Простые упражнения для улучшения работы вен



Вытягивать и сгибать плюсневую часть и совершать ею круги также можно и лежа. Упражнения прорабатывают икроножные мышцы, которые способствуют работе вен



Попробуйте выполнять силовые упражнения, укрепляющие мышцы ног



Упражнение «велосипед» эффективно влияет на работу мышц нижних конечностей и опорожнение вен

Лежание с поднятыми ногами также помогает опорожнению вен. Вместо гимнастического мяча также можно использовать подушки или другие подручные предметы. Старайтесь лежать несколько раз в день по 20–30 минут