

ვარჯიში და მასაჟი



დაასვენეთ ფეხები მარტივი ვარჯიშის საშუალებით

დამქანცველი დღის შემდეგ, ძილის წინ გააკეთეთ შემდეგი სავარჯიშო:

- დაწეით და ამოძრავეთ ფეხები ისე, თითქოს ველოსიპედის პედლებს ატრიალებთ
- დაიმასაჟეთ ფეხები ტერფიდან ბარძაყის მიმართულებით, ისე რომ ფეხი ჰაერში იყოს აწეული. ეს ხელს უწყობს ვენებში სისხლის მიმოქცევას.

სამკურნალო ფიზკულტურა



1- დაღეით ფეხის წვეკაზა და შედეგ დაუშვით ქუსლაზა (მიიმორკეთ 20-წარ).

2- იარეთ ფეხის წვეკაზა მოკლე ნახიზავით, 5 სთ-ის მანძილზე.



4- მოხარეთ ერთი ფეხი და შედეგ მარბათ გულ-მკერდის სანიწალმდომო მიმართულებით. მასწორეთ და ნელ-ნელა დაუშვით ძირს (მიიმორკეთ 10-წარ თოთოვანი ფეხით).



3- დაღეით ფეხი, ნაყოფიერთ, რთ აბრიაღებთ ველოსიპედს (მარბათ 20-წარ).



5- ფეხი მწოდინა მდომარეობაში ანეთ ერთი ფეხი ნელ-ნელა 90°-ით და შედეგ დაუშვით ძირს.

როცა დიდხანს დგომა ან ჯდომა გიწევთ, ასეთი ვარჯიში და მასაჟი ხშირად უნდა გააკეთოთ.

ფეხით სიარული ძალიან სასარგებლოა. სიარულის დროს სისხლი ადის ვენიდან გულისკენ, რადგან ტერფი და წვივი სატუმბ ფუნქციას ასრულებენ.