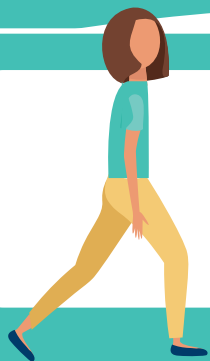


## ▶ Vénásláb-torna

1



**Rogyadozó járás**

Tegyünk kis lépéseket kissé behajlított térdrel, majd fokozatosan mélyítsük a térdhajlítást! Ügyeljünk arra, hogy hátunk végig egyenes maradjon!

2



**Lábujjhegyen**

Tegyünk néhány lépést lábujjhegyen, sarkainkat emeljük olyan magasra, amennyire csak tudjuk!

5



**Izomtonizálás**

Álljunk lábujjhegyre, majd gördüljünk a sarkunkra! Ezt a mozgást ismételjük 10 alkalommal!

6



**Bokakörzés**

Üljünk le, nyújtsuk ki magunk elé a lábunkat, és emeljük el pár centire a talajtót! Végezzünk váltott lábbal bokakörzést tízszer az egyik, majd tízszer a másik irányba!

3



**Térdemelés**

Álljunk egyenesen, és behajlított térdrel emeljük a lehető legmagasabbra az egyik, majd lábváltás után a másik lábunkat! Mindkét lábbal végezzük el tízszer a gyakorlatot!

4



**Fekve biciklizés**

Feküdjünk hanyatt, és végezzünk biciklizőmozgást 10 alkalommal!

7



**Lábfejtna**

Széken ülve, nyújtva emeljük meg az egyik lábunkat, és feszítsük vissza lábfejünket (pipálás), majd billentsük lefelé azt, mintha integetnénk a lábfejjel! A gyakorlatot végezzük el mindkét lábbal 10-10 alkalommal!

8



**Sarok- és lábfejemelés**

Széken ülve emeljük meg az egyik lábunkat, és a sarkunkkal nyújtózzunk el messzire, mintha a talpunkkal meg akarnánk érinteni valamit, majd lazítsuk el! A gyakorlatot végezzük el mindkét lábbal 10-10 alkalommal!

**TIPP:** Tegyen mindennap visszere ellen, akár fogmosás közben is!  
Rugózzunk lábujjhegyen, amíg a fogmosás tart!

**TIPP:** Tegyen mindennap visszere ellen ülőmunka végzése közben!  
Széken ülve emelgessük sarkainkat vagy lábfejünket!