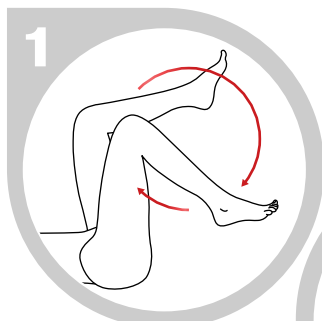


## ГИМНАСТИКА ДЛЯ НОГ

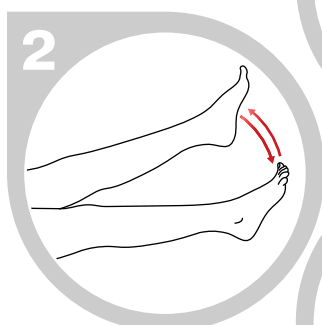
Упражнение «езда на велосипеде»

15-20 раз  
в быстром темпе



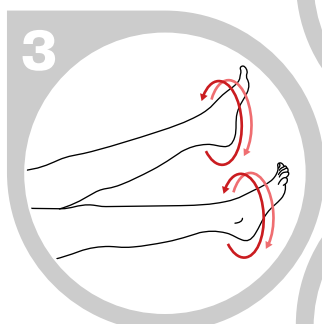
Упражнение «ножницы»

10-15 раз



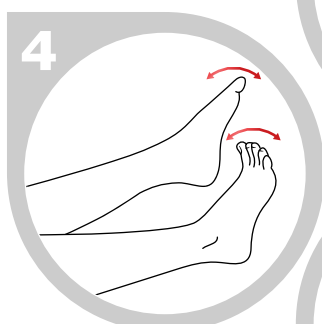
Круговые движения каждой ногой

10 раз



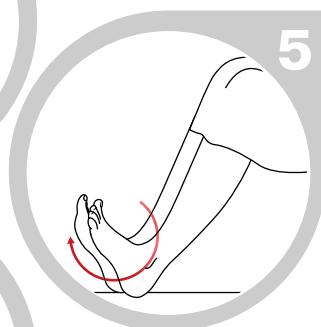
Сгибание и разгибание пальцев ног; ноги вытянуты и слегка приподняты

15-20 раз



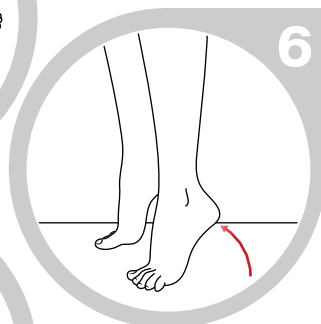
Движение ногами в разные стороны — вверх, вниз, вправо, влево

15-20 раз



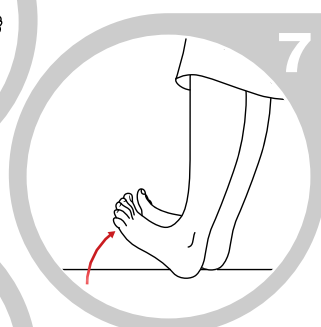
Вставание на цыпочки обеими ногами одновременно

15-20 раз



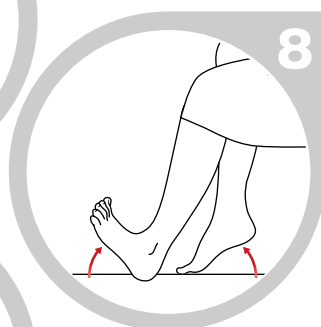
Упор на пятки

15-20 раз



Чередующиеся движения ногами — носок-пятка

15-20 раз



Для усиления эффекта после гимнастики используйте крем-бальзам **КАПИЛАР**. Он снимет усталость и тяжесть в ногах, нормализует кровоток, окажет обезболивающее действие.