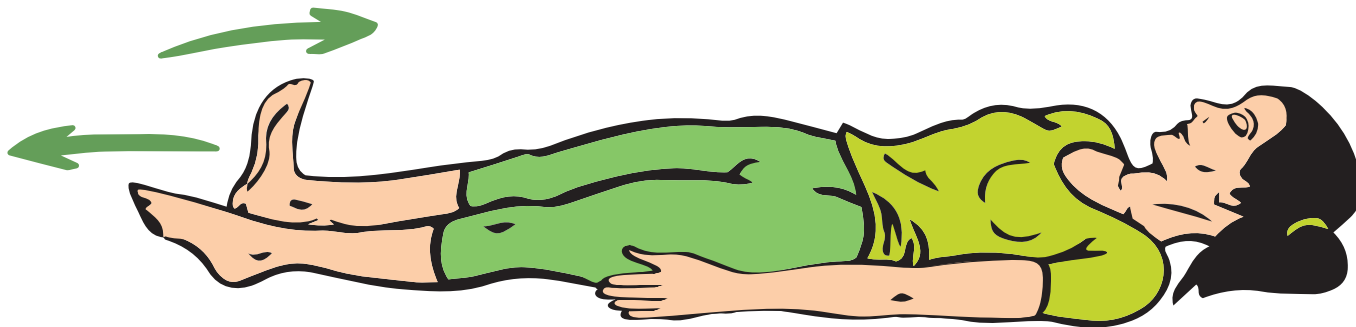


2 minuty na prokrvení dolních končetin

PROČ?

Zvýšíte prokrvení, protáhnete často zkrácené svalstvo, zlepšíte pohyblivost kotníků a zbavíte se únavy nohou.

Střídavými pohyby propínejte a přitahujte špičky. Opakujte 10× každou nohou a nezapomeňte volně dýchat.



Péče o pohybový aparát musí být po všech stránkách komplexní. Od podpory v případě akutní bolesti přes dlouhodobou výživu po pravidelné cvičení a správnou životosprávu. V tom všem je partnerem Proenzi. Více informací na www.proenzi.cz

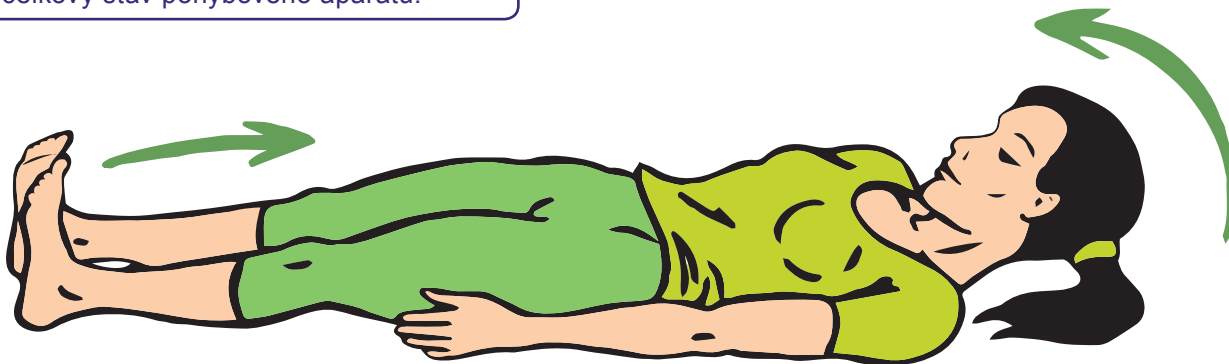
KLOUBNÍ
KOMPLETNÍ
PÉČE od **proenzi**

Minuta pro šíji a břišní svaly

PROČ?

Břišní svaly pomáhají správnému postavení pánve a také zajišťují při zátěži správné zapojení svalových skupin po téměř celém těle. Pravidelným protahováním zvýšíte pružnost svalů a zlepšíte kloubní pohyblivost, což má příznivý vliv na celkový stav pohybového aparátu.

S výdechem zvedněte hlavu a podívejte se na napnuté špičky nohou. Bradou se snažte dotknout klíční jamky, hlavu ale nevysunujte. Současně přitahujte špičky. Opakujte 5x.



Péče o pohybový aparát musí být po všech stránkách komplexní. Od podpory v případě akutní bolesti přes dlouhodobou výživu po pravidelné cvičení a správnou životosprávu. V tom všem je partnerem Proenzi. Více informací na www.proenzi.cz

KLOUBNÍ
KOMPLETNÍ
PÉČE od **proenzi**