



Чек-лист: как сохранить ахилловы сухожилия здоровыми!

Ахиллово сухожилие принимает на себя серьезную нагрузку в течении человеческой жизни. Как избежать травм? Выполняя следующие рекомендации - это несложно!

Тренируйтесь правильно

Перед тренировками разминайте стопы в динамике, а после - растягивайте их в статике.

Время для отдыха

После серьезной нагрузки телу, как и ахилловым сухожилиям в частности, необходим полноценный продолжительный отдых.

Разминка стоп - за правило!

Разминайте, растягивайте, массируйте свои стопы в течение дня.

Правильная обувь

Обувь должна хорошо фиксировать и поддерживать стопу. Особенно та, в которой Вы ходите каждый день.

Постепенное увеличение нагрузки

Лучше гулять каждый день понемногу, чем долго раз в неделю.

5 простых правил позволят Вам уверенно держаться на ногах всю жизнь, бодро по ней шагая.