



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!

☐ **1. Тренируйтесь правильно**

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

☐ **2. Время для отдыха**

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

☐ **3. Разминка стоп - за правило!**

Разминайте, растягивайте, массируйте свои стопы в течение дня.

☐ **4. Правильная обувь**

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

☐ **5. 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.