



¡Haz que tus
piernas
se muevan!



A ESTE VIRUS
LO PARAMOS
UNIDOS



Ejercicios para contrarrestar los problemas circulatorios

#NosTocaAyudar

El ejercicio es el mejor **remedio natural** que brinda alivio a tus piernas cuando existen problemas venosos.

Date un respiro, y también a tus piernas, con algunos ejercicios divertidos y variados. Empieza cada sesión de entrenamiento con estos ejercicios de calentamiento y asegúrate de seguir cuidadosamente las descripciones de cada ejercicio. Realiza todos los movimientos de manera constante. Si experimentas algún problema o molestia durante algún ejercicio en particular, omítelo. Si realizas estos ejercicios regularmente notarás el efecto positivo del entrenamiento.

Ejercicios de calentamiento



1

Caminar en el sitio.

Levanta la rodilla derecha, tócala con la mano izquierda y viceversa. La parte superior del cuerpo debe permanecer recta.



2

Colócate con las piernas abiertas.

Ahora, manteniendo la parte superior del cuerpo recta, cambia el peso de tu cuerpo de un lado a otro.



3

Siéntate en una silla.

Con las puntas de los pies flexionadas, toca el suelo alternando los pies.



4

Túmbate de espaldas.

Levanta las piernas en el aire y muévelas como si montaras en bicicleta.



5

Colócate de pie. Ponte en cuclillas y luego ponte de puntillas, estirando los brazos hacia arriba. Luego vuelve a bajar en cuclillas. El movimiento de los brazos te ayudará a realizar el ejercicio.



6

Ponte de puntillas. Camina repartiendo el peso entre las dos piernas.

Piernas



1

Siéntate en el suelo con la espalda recta.

Las piernas estiradas. Apunta los dedos de los pies hacia delante y luego hacia el techo. Alterna las piernas.



2

Siéntate en el suelo con la espalda recta.

Las piernas estiradas. Mueve lentamente el dedo gordo del pie derecho hasta la espinilla de la pierna izquierda y luego cambia de pierna y haz lo mismo.



3

Siéntate en el suelo con la espalda recta.

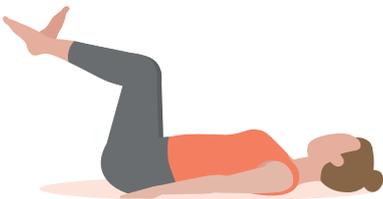
Apunta tus pies hacia dentro, que las plantas de los pies se toquen una contra la otra. Intenta bajar lentamente las rodillas hacia fuera hasta donde te sea posible y mantén las plantas de los pies juntas durante el mayor tiempo posible. Luego vuelve a la posición de horquilla.



4

Siéntate en el suelo con las piernas dobladas.

Apoya en el suelo el talón de un pie y la punta del otro y ve cambiando.



5

Túmbate de espaldas.

Dobla las piernas y elévalas. Apunta con la punta del pie derecho hacia el techo y hacia delante con la punta del pie izquierdo. Alterna el movimiento cambiando la orientación de la punta de los dedos.

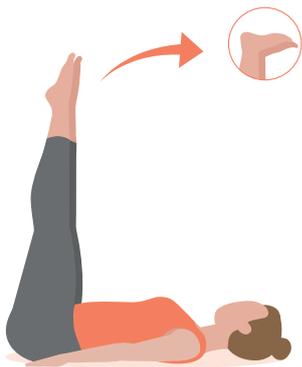


6

Túmbate de espaldas.

Dobla las piernas y elévalas. Apunta con la punta del pie derecho hacia el techo y hacia delante con la punta del pie izquierdo. Alterna el movimiento cambiando la orientación de la punta de los dedos.

Piernas



7

Túmbate en el suelo de espaldas.

Estira las piernas hacia el techo. Alternativamente, apunta los dedos de los pies hacia arriba y luego apunta hacia ti, hasta que tus talones estén paralelos al techo.



8

Túmbate en el suelo de espaldas.

Dobla las piernas. Eleva la pelvis hasta que tus muslos y tu espalda formen una línea recta. Deja que todo el peso de tu cuerpo descanse primero en tus talones y luego en los dedos de los pies. Sigue cambiando.



9

Túmbate en el suelo boca abajo.

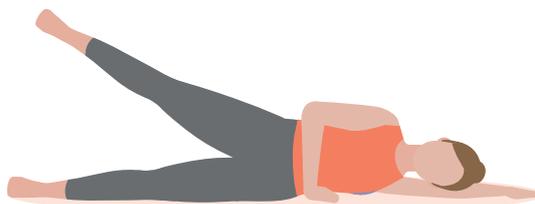
Pon las piernas rectas. Trae un talón hacia el glúteo mientras te aseguras de que tus muslos se mantengan en contacto con el suelo.



10

Arrodíllate a cuatro patas.

Mientras te apoyas en tus antebrazos, eleva y estira tus piernas hacia atrás alternativamente. La parte superior del cuerpo y tu pierna estirada deben formar una línea recta.



11

Túmbate de lado.

Levanta la parte superior de la pierna hasta donde sea posible y luego bájala de nuevo. Haz esto en ambos lados.

12

Ponte de pie.

Apóyate sobre tus talones y luego muévete hacia delante hasta quedar de puntillas. Vuelve después a bajar tus talones al suelo.



Piernas



13

Empieza a caminar.

Asegúrate de que tu talón es lo primero que toca el suelo y gradualmente baja el resto de tu pie hasta los dedos. Camina a través de la habitación.



14

Camina unos pasos

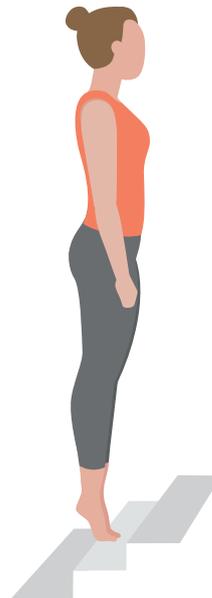
sobre tus talones y luego unos pasos sobre las puntas de los pies.



15

Ponte de pie y dobla tus rodillas ligeramente.

Eleva y baja los talones de manera alterna. Las puntas de tus pies siempre deben permanecer en el suelo.



16

Ponte de puntillas con ambos pies.

Baja los talones y vuelve a ponerte de puntillas. Si puedes, practica este ejercicio en el borde de un escalón, sujetándote en la barandilla.



17

Ponte de pie sobre una pierna.

Estira y dobla la otra pierna, apoyando la punta ligeramente si es necesario. Repite lo mismo con la otra pierna.



18

Ponte de pie

y usa los dedos de los pies para recoger un objeto del suelo, por ejemplo un calcetín. Una vez recogido, levántalo. Luego haz lo mismo con el otro pie.

Estiramientos

1

Ponte de pie frente a una pared con una pierna más adelantada que la otra. Apóyate en la pared con las manos. Empuja lentamente tus caderas hacia delante hasta que sientas un estiramiento en la pantorrilla. Mantén esta posición durante unos 15 segundos y luego cambia de lado.



2

Túmbate en el suelo boca arriba. Estira la pierna derecha y eleva la izquierda, sujetándola con ambas manos por debajo del muslo. Tira de ella ligeramente hacia tu pecho. Luego estira la pierna con la planta del pie hacia el techo. Mantén esta posición durante unos 15 segundos y luego cambia de lado.



3

Ponte de pie. Adelanta una pierna apoyando el talón en el suelo. Dobra la pierna apoyada ligeramente e inclínate hacia delante con la espalda recta. Apoya las manos por encima de las rodillas. Mantén esta posición durante 15 segundos y luego cambia de lado.



4

Arrodíllate en el suelo. Pon un cojín debajo de una rodilla y coloca la otra pierna con el pie plano en el suelo. Coloca ambas manos en el suelo para apoyarte y desplazar tu peso ligeramente hacia delante hasta que sientas que se estira la zona de la ingle. Mantén esta posición durante unos 15 segundos y luego cambia de lado.



5

Ponte de pie sobre una pierna. Coge el pie de la otra pierna y tira del talón hacia el glúteo. Permanece con las rodillas juntas. Mantén esta posición durante unos 15 segundos y luego cambia de lado.



6

Siéntate en el suelo. Recuéstate ligeramente y apoya el peso de tu cuerpo sobre los brazos. Coloca las plantas de tus pies juntos y presiona tus rodillas hacia abajo hasta donde te sea posible. Mantén esta posición aproximadamente 15 segundos.

