

## EJERCICIOS PARA MEJORAR LA CIRCULACIÓN

Estos ejercicios son para mejorar la circulación de las piernas.

Si tienes sensación de piernas cansadas, hormigueos, varices o usas medias de compresión, estos ejercicios te vendrán muy bien. Si al hacer alguno de los ejercicios aparece dolor, ¡PARA Y PASA AL SIGUIENTE!

Tienes varias opciones para hacerlos: tumbado, sentado o de pie. Elige la que más te guste o ¡pruébalas todas!

### DE PIE

#### ❖ 1:



Caminar te ayudará a activar tu circulación.

Da paseos primero lento, luego más rápido y luego más lento durante 5 minutos.

No te canses en exceso, tienes que poder hablar mientras caminas, si intentas hablar y te fatigas, baja la velocidad o descansa.

#### ❖ 2:

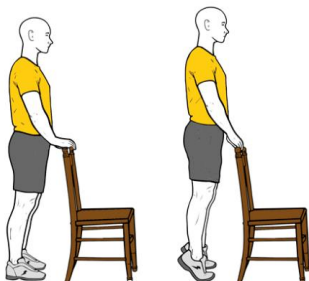


Levanta primero una pierna y luego la otra como si quisiesen llegar con la rodilla al pecho.

Haz 10 repeticiones con cada pierna.

Puedes ayudarte agarrándote a una silla o una mesa.

#### ❖ 3:

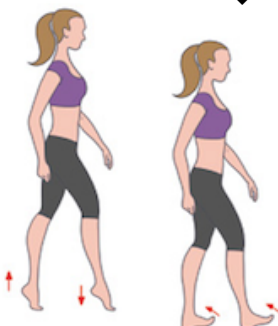


Ponte de puntillas y vuelve a apoyar todo el pie en el suelo.

Repite esto 10 veces.

Puedes ayudarte agarrándote a una silla o mesa.

#### ❖ 4:



Camina poniéndote de puntillas (apoyando sólo la punta de los pies en el suelo) durante 5 minutos.

Camina poniéndote de talones (apoyando sólo la parte trasera o talón de los pies en el suelo) durante 5 minutos.

## SENTADO

❖ 5:



Con los pies apoyados en el suelo y juntitos (tocándose uno contra otro).

Separa las puntas de los pies hacia fuera y mantén los talones unidos. Sepáralos y júntalos 10 veces.

❖ 6:



Balancea suavemente los pies hacia delante y hacia atrás arrastrando la planta de los pies por el suelo. Primero uno hacia delante y el otro hacia atrás.

Repite esto 10 veces

❖ 7:



Empezando con los dos pies apoyados completamente en el suelo.

Levanta los talones y mantén solo apoyado las puntas de los pies. Vuelve a apoyar los talones en el suelo.

Repite esto 10 veces.

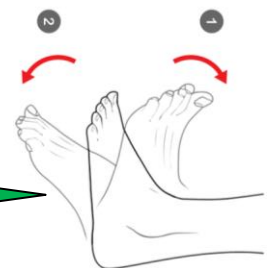
❖ 8:



Primero estira una pierna así.

Con la pierna estirada, lleva la punta del pie hacia ti y luego lejos de ti, como muestra este dibujo:

Haz este movimiento 10 veces.



Repite todo este ejercicio con la otra pierna.

## TUMBADO

Para hacer estos ejercicios colócate **tumbado boca arriba** en el suelo sobre una colchoneta, esterilla. Si no tienes, puedes utilizar una toalla grande como las que se utilizan para ir a la piscina o a la playa doblada o una manta también doblada. También si lo prefieres puedes hacerlos en la cama.

❖ 9:



Dobla las piernas y mueve los pies como si pedaleases en una bicicleta. Hazlo 10 veces.

Si te es difícil, dobla y estira las rodillas para que un pie mire al techo y el otro al suelo. Vete cambiándolos durante 10 repeticiones.

❖ 10:



Con las piernas estiradas, cruza una por encima de la otra. Vuelve a colocarla estirada en el suelo. Haz lo mismo con la otra pierna.

Repite esto 10 veces.

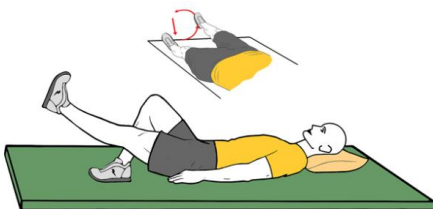
❖ 11:



Empieza con las piernas estiradas. Levanta un poco una pierna con la rodilla estirada y mueve el pie doblando el tobillo de forma que acerques los dedos hacia ti, y luego los alejes. Mueve el pie 10 veces.

Repite este ejercicio con la otra pierna.

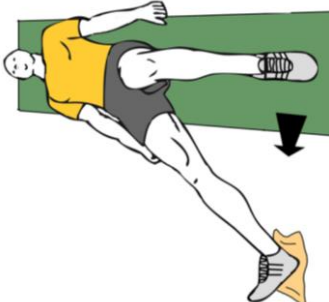
❖ 12:



Colócate como en el dibujo: boca arriba con un pie apoyado en el suelo. La otra pierna levantada y con la rodilla estirada. Haz 10 círculos con la pierna que tienes levantada.

Repite este ejercicio con la otra pierna.

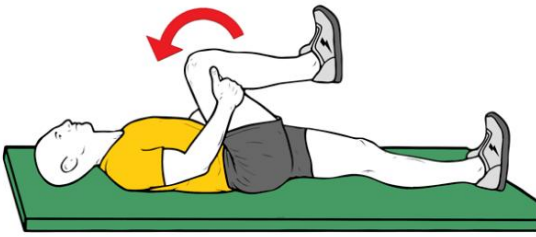
❖ 13:



Con las dos piernas estiradas sobre el suelo, separa una de ellas manteniendo la rodilla y vuelve a juntarla a la otra. Separa la pierna 10 veces.

Repite este ejercicio con la otra pierna.

❖ 14:



Empezando con las dos piernas estiradas y apoyadas en el suelo, dobla una de ellas, llevando la rodilla hacia el pecho. Después haz lo mismo con la otra pierna.

Repite este ejercicio 10 veces con cada pierna.

❖ 15:



Tumbado con las piernas estiradas sobre el suelo. Los pies juntitos y pegados uno al otro. Las puntas de los pies mirando hacia el techo.

Separa las puntas de los pies hacia los lados, pero mantén los talones juntos y vuelve a poner los pies mirando al techo.

Repite esto 10 veces.