

8

EJERCICIOS FÍSICOS PARA PACIENTES CON CANSANCIO Y PESADEZ DE PIERNAS

1

TUMBADO:



Con las piernas extendidas sepárelas y júntelas (15 veces)

2

TUMBADO:



Bicicleta: Mueva una pierna tras otra como si estuviera pedaleando una bicicleta. (15 veces)

3

TUMBADO:



Realice círculos con las piernas levantadas y extendidas en ambos sentidos. (15 veces)

4

TUMBADO:



Con las piernas extendidas y levantadas, flexione y extienda los dedos de los pies. (15 veces)

5

SENTADO:



Con los talones juntos, separe la parte delantera de los pies, luego júntelos de nuevo.

6

SENTADO:



Apoye el talón y realice movimientos subiendo y bajando la punta del pie.

7

DE PIE:



Camine sobre los talones.

8

DE PIE:



Camine de puntillas.

Para más información consulte: www.areavenosa.es