

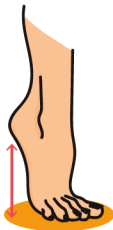
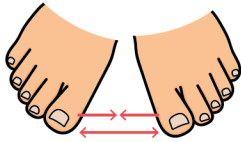
# Ejercicios para

# mejorar la circulación venosa

Junto a los paseos diarios o el ejercicio físico realice esta rutina de ejercicios para mejorar la circulación venosa. Se recomienda practicar los ejercicios diariamente, no le llevará más de 5 minutos.

## En una silla

Separar y juntar las puntas de los pies.



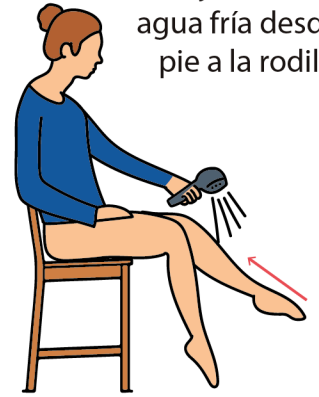
Elevar los talones apoyándose en la punta de los pies, realizar 20 repeticiones.

## Hábitos saludables

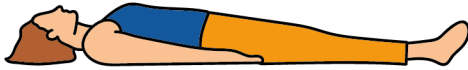
Procurar mantener las piernas elevadas apoyadas en un taburete o silla mientras estemos sentados.



Masajear con o sin agua fría desde el pie a la rodilla.



## En la cama o en el suelo



Con las dos piernas estiradas, dejar una estirada y aproximar la otra contra el pecho sujetándola con ambas manos. Mantener la posición 30 segundos por pierna.



Pedalear boca arriba en el aire no separando la zona lumbar del suelo. 15 Repeticiones.

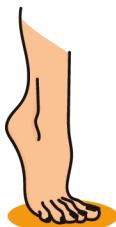
Con las piernas levantadas y estiradas, flexionar y extender alternativamente los dedos de los pies. 20 Repeticiones.



## De pie



Ponerse de puntillas y bajar lentamente. Repetir varias veces.



Durante unos minutos caminar sobre los talones.

Durante unos minutos caminar de puntillas.

