

EJERCICIOS DE VACIAMIENTO VASCULAR

Andrea Calderón Rico

Terapeuta respiratoria Especialista en prevención de riesgos laborales



EJERCICIOS DE VACIAMIENTO VASCULAR

SE UTILIZA PARA
MEJORAR LA
CIRCULACIÓN
VENOSA



EJERCICIOS DE VACIAMIENTO VASCULAR

EJERCICIOS DE PIE

- * Con la espalda recta, ponte de puntillas y baja **lentamente**. Repite varias veces.
- * Camina unos minutos sobre los talones.
- * Camina unos minutos sobre las puntas de los pies.



EJERCICIOS DE VACIAMIENTO VASCULAR

EJERCICIOS SENTADO

- * Separa y junta las puntas de los pies.
- * Balancea los pies suavemente de los dedos a los talones.
- * Eleva los talones apoyándote en la punta de los pies (20 repeticiones).
- * Masajéate desde el pie hasta la rodilla

EJERCICIOS DE VACIAMIENTO VASCULAR

EJERCICIOS ACOSTADO

- * Pedalea boca arriba, mueve las piernas cuidando de no separar del suelo la zona lumbar.
- * Partiendo de una posición con ambas piernas estiradas en el suelo, lleva una de ellas a tu pecho sosteniéndola con las manos, manteniendo la rodilla flexionada. Aguanta 30 segundos con cada pierna.
- * Con las piernas levantadas y estiradas, flexiona y extiende alternativamente los dedos de los pies. Repite 20 veces.



EJERCICIOS DE VACIAMIENTO VASCULAR

MUCHAS GRACIAS

