

MEJORA TU CIRCULACIÓN

Cuando nuestro trabajo requiere que adoptemos posturas por tiempos prolongados como el estar de pie o sentado por más de dos horas continuas se pueden presentar problemas circulatorios, por eso es importante que realicemos estos ejercicios para mejorar el retorno venoso.

SEPARA TUS PIERNAS



Recostado con las piernas elevadas a 45°, apoyada en almohadas, ábrelas y ciérralas, repite esto 15 veces.

PEDALEO



Recostado comienza a realizar un pedaleo, repite esto 15 veces.



GIROS DE PIERNAS

Recostado levanta una pierna y comienza a girarla a favor de las manecillas del reloj, repite esto 20 veces con cada pierna.

FLEXIONES DE DEDOS



Recostado con las piernas elevadas a 45° apoyada en almohadas, dobla y estira los dedos 20 veces.

MOVIMIENTO DE PIES



De pie con los talones juntos comienza a separar y unir la punta de los pies 20 veces.

MOVIMIENTOS DE TOBILLOS



De pie o sentado levantamos punta de pie y luego talones repitiendo este movimiento 20 veces.

APOYO EN PUNTA DE PIES



De pie, con un pie adelante y otro atrás colocarse en puntillas durante 10 segundos y luego cambiar la posición de los pies, repetir 2 veces.

APOYO EN TALONES



De pie, con los pies separados al ancho de la cadera colocarse en talones durante 10 segundos, repetir 2 veces.



UNIVERSIDAD PEDAGOGICA
NACIONAL
Educadora de educadores

SUBDIRECCIÓN DE PERSONAL
SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO