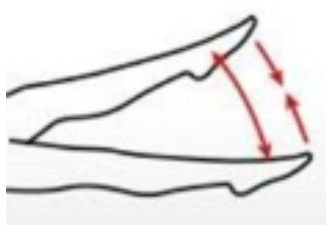


# MEJORA TU CIRCULACIÓN

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



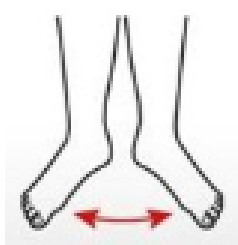
Recostado levanta una pierna y comienza a girarla a favor de las manecillas del reloj, repite esto 20 veces con cada pierna.

## 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



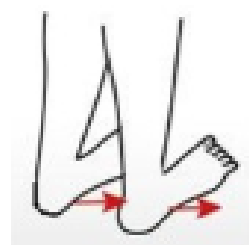
De pie o sentado levantamos punta de pie y luego talones repitiendo este movimiento 20 veces.

## 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 PEDAGÓGICA  
NACIONAL  
*Educadora de educadores*

**SUBDIRECCIÓN DE PERSONAL  
SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO**