



EMBARAZO: EJERCICIOS PARA FAVORECER LA CIRCULACIÓN.

Nos tumbamos sobre la colchoneta de manera que quede el tobillo al aire.

Giramos el pie haciendo círculos. Primero en un sentido y luego en sentido contrario, procurando no mover la cadera.

Con este ejercicio favorecemos la circulación venosa y prevenimos la aparición de edemas y varices.

Es muy recomendable para aliviar el cansancio de las piernas.

También nos ayuda a fortalecer la articulación del tobillo

Recuerda:

- Nos tumbamos sobre la colchoneta de manera que quede el tobillo al aire.
- Giramos el pie haciendo círculos.
- Primero en un sentido y luego en sentido contrario, procurando no mover la cadera.
- Con este ejercicio favorecemos la circulación venosa y prevenimos la aparición de edemas y varices.
- Es muy recomendable para aliviar el cansancio de las piernas.
- También nos ayuda a fortalecer la articulación del tobillo

Apoyo:



Unión Europea
FEDER
Invertimos en su futuro



Socios:

