

Ejercicios de pierna

Los diabéticos son más propensos a desarrollar problemas en las piernas y los pies. Hacer ejercicio diario y dejar de fumar puede ayudar a prevenir daños serios.

Para mejores resultados recuerde caminar y hacer ejercicio a diario.

Consulte a su médico antes de iniciar una rutina de ejercicio.



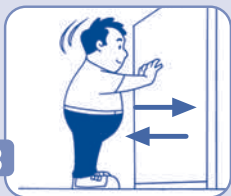
1

Camine vigorosamente diario por 1/2-1 hora. Trate de aumentar la distancia caminada cada día.



2

Ascienda vigorosamente escalón por escalón de una escalera, usando sólo las puntas de los pies.



3

Ponga las palmas de las manos contra la pared. Retroceda lo necesario para quedar parado como la figura. Mantenga los talones firmes contra el piso. Empuje los brazos 10 veces sin doblar la espalda ni las piernas.



4

Siéntese en una silla y levántese 10 veces manteniendo los brazos cruzados.



5

Tome el respaldo de una silla. Elévese y baje sobre la punta de un pie y luego sobre la del otro.



6

Tome el respaldo de una silla. Ponga un pie adelante como muestra la figura y baje el cuerpo rectamente, manteniendo ambos pies en el piso, eleve y baje 10 veces con cada pierna.



7

Levántese de puntillas y baje con los talones 20 veces. Trate de poner todo su peso primero en una pierna y luego en la otra.



8

Párese con una pierna ligeramente elevada, sobre un libro, por ejemplo. Mientras se sostiene de una silla o mesa, lleve la pierna hacia adelante y hacia atrás 10 veces con cada pierna.



9

Siéntese en el suelo y redínese hacia atrás. Agite los pies hasta que estén relajados y calientes.

“Cambiemos la diabetes”

Para más información consulte: www.novonordisk.com.mx