

Ejercicios de pierna

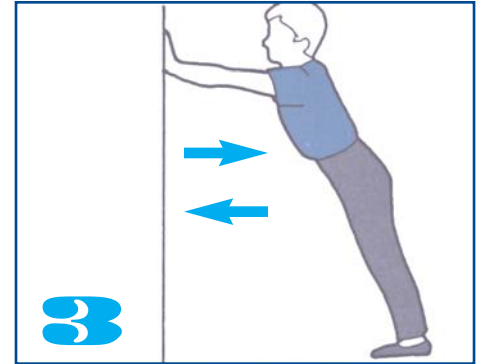
Los diabéticos son más propensos a desarrollar problemas en las piernas y los pies. El ejercicio diario y dejando de fumar pueden ayudar a prevenir daños serios.



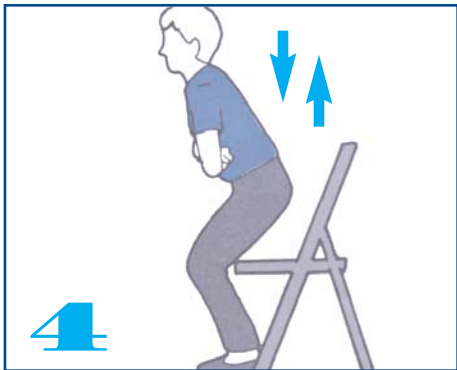
Camine vigorosamente diario por 1/2-1 hora. Trate de aumentar la distancia caminada cada día.



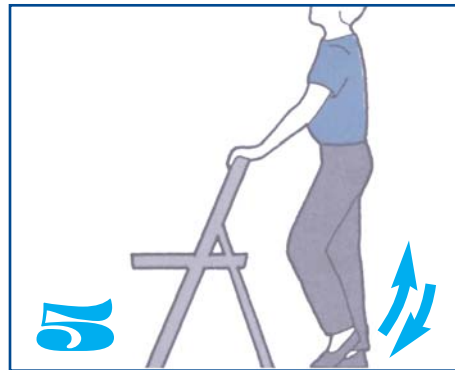
Ascienda vigorosamente escalón por escalón, usando solo las puntas de los pies.



Ponga las palmas de las manos contra la pared. Retroceda los pasos necesarios para quedar parado como la figura. Mantenga los talones firmemente en el piso. Empuje los brazos 10 veces sin doblar la espalda a las piernas.



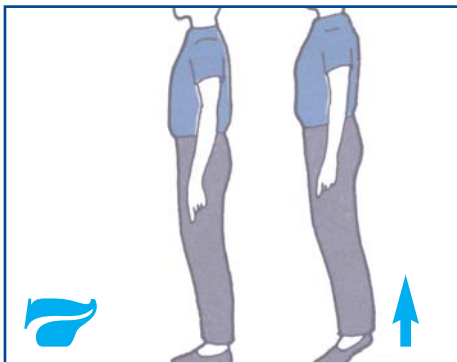
Siéntese en una silla y levántese 10 veces manteniendo los brazos cruzados.



Tome el respaldo de una silla. Eleve y baje en las puntas de un pie y luego en el otro.



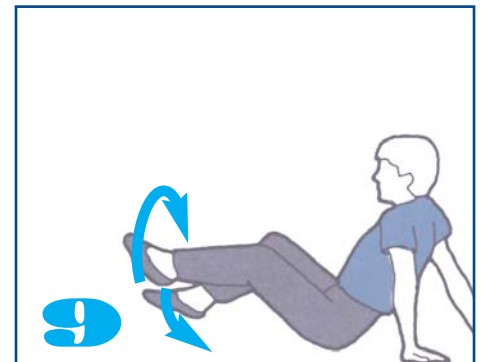
Tome el respaldo de una silla. Ponga un pie adelante como muestra la figura y baje el cuerpo rectamente, manteniendo ambos pies en el piso, eleve y baje 10 veces. Cambie de pierna.



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



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



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

Para mejores resultados - recuerde su caminata y sus ejercicios todos los días.