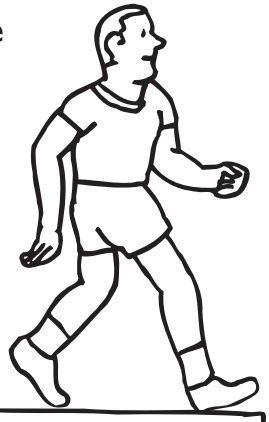
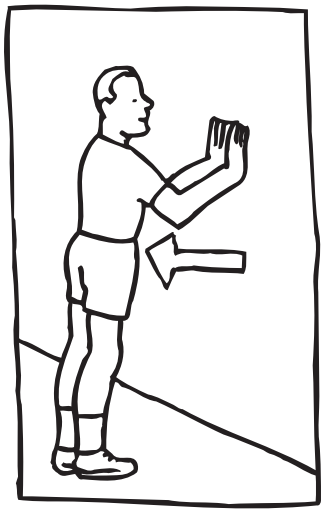
EJERCICIOS PARA PIERNAS Y LA DIABETES

Para las personas con diabetes es muy importante mantenerse activo. Los ejercicios de piernas diarios son una manera segura de hacer ejercicios para casi todo el mundo. Consulte con su médico antes de comenzar o dejar cualquier programa de ejercicios.

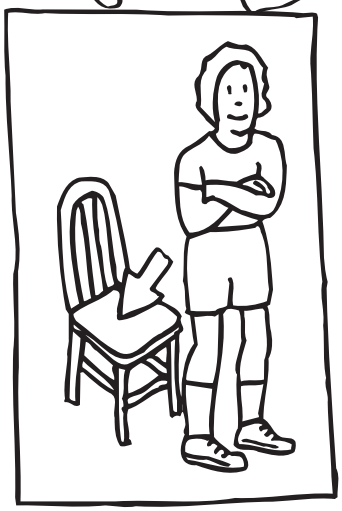


Haga una caminata rápida o "vigorosa" todos los días por 30 minutos o más. Camine de 45 a 60 minutos si necesita bajar de peso.

Ejercicio en escalera: Apoyándose en el pasamanos, suba las escaleras 5 ó 10 veces con el metatarso, o sea la parte delantera de los pies.



Extensión de pantorrilla: Mantenga las piernas rectas y los pies planos en el piso. Coloque las manos en la pared y dé un paso atrás lentamente hasta que sus brazos queden estirados. Doble los brazos 10 veces (para estirar las pantorrillas o músculos de la pierna).



Ejercicio en silla: Con los brazos cruzados, en una silla fuerte y recta, siéntese y levántese 10 veces.

Ejercicio en punta: Sosteniéndose con ambas manos del respaldo de una silla, elévese y bájese en la punta de un pie 10 veces o más. Luego cambie de pie y repita el ejercicio.

EJERCICIOS PARA PIERNAS Y LA DIABETES

Flexión de pierna: Apóyese de una silla con una mano. Con un pie delante, baje todo el cuerpo manteniendo la espalda recta y vuelva a subir. Repita 10 veces con ambos pies firmes en el piso.

Elevación del talón: De pie, levántese en puntillas y baje con los talones unas 20 veces.

Balanceo de piernas: Sosteniéndose de una mesa o silla fuerte con una mano, párese sobre un libro grande y balancee la pierna hacia adelante y hacia atrás 10 veces. Repita el ejercicio con la otra pierna.

Movimiento de pie: Siéntese en el piso y reclínese hacia atrás con ambas manos apoyadas en el piso. Agite los pies (uno a la vez) hasta que los sienta relajados y calientes.

¡Dé lo mejor! Trate de estar activo o hacer ejercicios todos los días.

CLINICA family health
303.650.4460 www.clinica.org

Provisto por Clinica Family Health.
© 2007 Learning About Diabetes, Inc.
All rights reserved. Rev. 2015