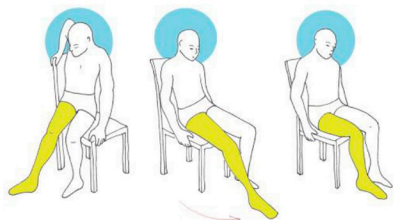
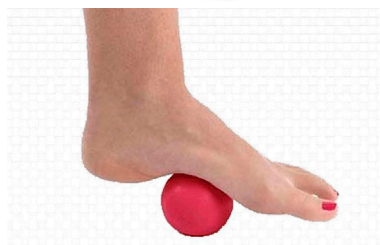


EJERCICIOS PARA PIERNAS CANSADAS



Sentado con los pies estirados, eleve a media altura una pierna y rote el tobillo, como si quisiera trazar un círculo con la punta de los dedos. Complete 10 círculos y cambie de pie (esto constituye una serie). Realice un total de 3 series completas.



Con una pelota blanda (espuma o similar) y sentado normalmente, haga rodarla con la planta de los pies. Apriete sin miedo, como si quisiera pintar el suelo con ella. Realice este ejercicio uno o dos minutos con cada pie.



Estire ambos pies y mueva los dedos. Intente separarlos y estirarlos, agitándolos como si deseara que nunca un dedo estuviera quieto al lado del otro. Practique al menos un minuto con ambos pies, o si le resulta más sencillo, primero con uno y luego con otro.



Tambado sobre una alfombra, arrimado a un armario, puerta o similar, levantar las piernas hasta formar un ángulo recto con el cuerpo, de manera que estas queden apoyadas contra la pared. Permanezca así, con la espalda y brazos relajados, durante 3 o 4 minutos.