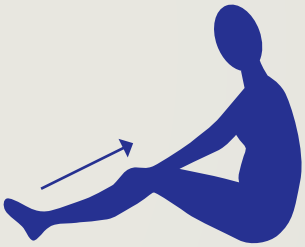
Des conseils pour des jambes plus belles et en bonne santé.

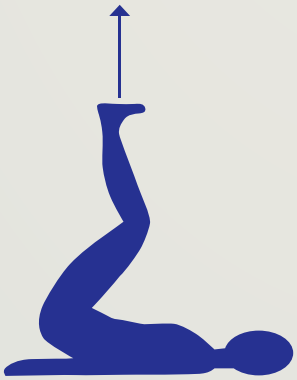
Les problèmes veineux n'apparaissent pas du jour au lendemain. En s'activant suffisamment tôt, on peut lutter contre l'apparition des troubles veineux. Le manque d'activité physique peut être à l'origine de l'apparition de troubles veineux. Les exercices suivants doivent vous aider à prévenir suffisamment tôt les troubles veineux et à conserver des jambes belles et en bonne santé. Amusez-vous bien!

1. Lever les genoux. Étendre les bras latéralement. Remonter le genou droit en direction du coude gauche, puis le genou gauche vers le coude droit.

2. Effleurage. En position assise, saisir les deux chevilles avec les mains et les remonter de la jambe à la cuisse par effleurage, en exerçant une pression modérée.



3. Poussée des jambes. En position couchée, ramener les deux jambes en direction de l'abdomen et les pousser vers le haut.

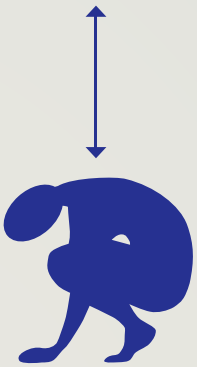


4. Écarter les jambes. En position couchée, tendre les jambes, les soulever un peu et les écarter et les resserrer régulièrement.

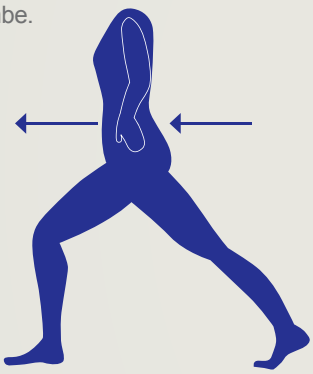
medinova

5. Marcher sur les talons et sur les orteils. Marcher sur les talons en tendant vers le haut l'avant du pied. Passer en appui sur les orteils, marcher sur place et pivoter.

6. Soulever des poids. En position debout, tendre les bras vers le haut. S'accroupir rapidement et recommencer en tendant les bras vers le haut.

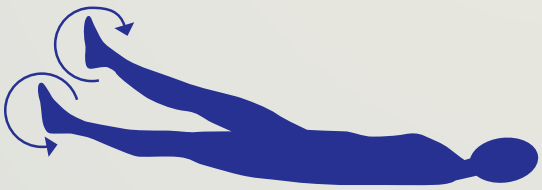


7. Position en fente, balancement des jambes. Balancer les jambes en un mouvement relâché, en fléchissant les genoux avec une grande amplitude de flexion. Puis changer de jambe.

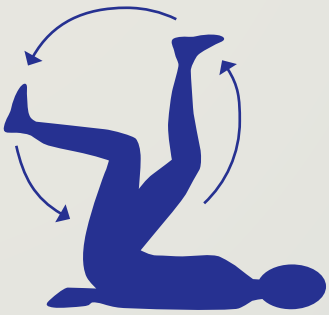


8. Flexion des genoux. En position debout, tendre les bras vers l'avant à l'horizontale. S'accroupir et se redresser en rythme.

9. Faire des cercles avec les jambes. En position couchée, tendre les jambes, les soulever un peu. Faire des mouvements circulaires en alternance dans les deux sens.



10. Pédaler. En position couchée, ramener les jambes vers l'abdomen et faire de grands mouvements circulaires (pédaler).



medinova