

10 exercices pour des veines en bonne santé

Les problèmes veineux n'apparaissent pas du jour au lendemain. En agissant dès le début, on peut prévenir l'apparition de troubles veineux.

Le manque d'activité physique peut être à l'origine de troubles veineux. Ces exercices aident à prévenir les troubles veineux à un stade précoce et à garder des jambes en forme.

Amusez-vous bien !



Voici la vidéo présentant des exercices pour les veines

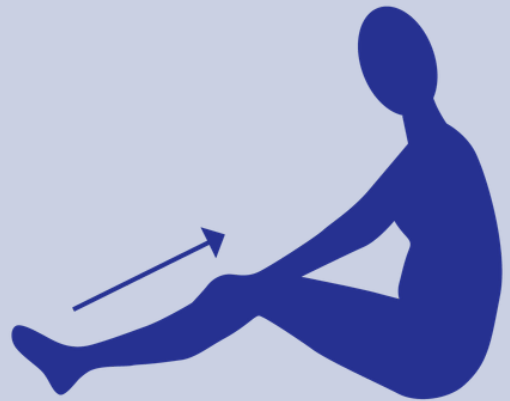


Ceci est un médicament autorisé. Lisez la notice d'emballage.
Medinova SA, 8050 Zurich

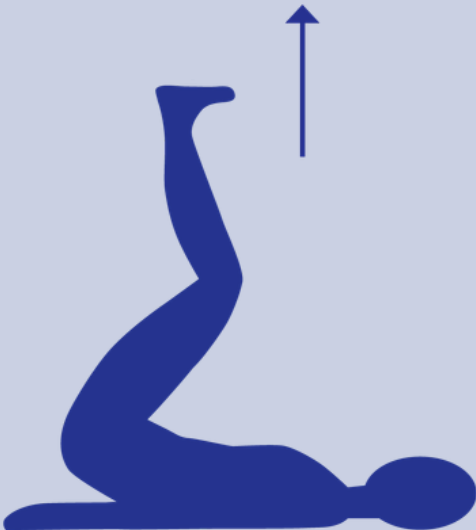
1. Levée de genoux : tendez les bras sur les côtés. En alternance, ramenez le genou droit vers le coude gauche et le genou gauche vers le coude droit.



2. Massage par effleurage : en position assise, enserrez vos deux chevilles entre vos mains et effectuez des mouvements d'effleurage de la cuisse jusqu'à la jambe en exerçant une pression modérée.



3. Levée de jambes : allongé sur le dos, ramenez les deux jambes vers le ventre et poussez-les vers le haut.



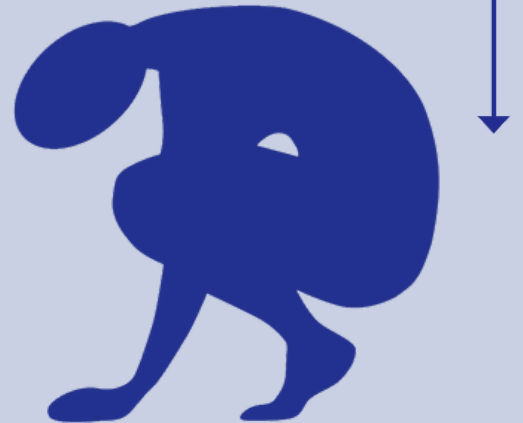
4. Ouverture des jambes : en position allongée, soulevez les jambes tendues et ouvrez-les puis refermez-les de manière régulière.



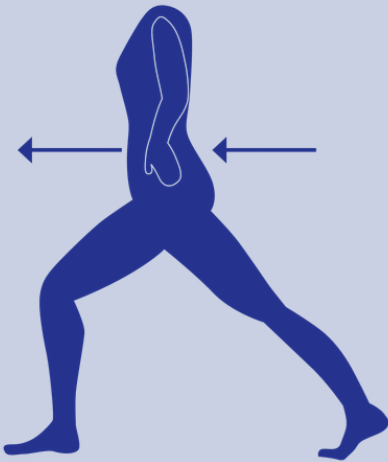
5. Marche sur les talons et sur la pointe des pieds : en marchant sur les talons, levez les pieds vers l'avant. Passez en position sur la pointe des pieds, marchez sur place et tournez.



6. Soulevé de terre : en position debout, tendez les bras vers le haut. Accroupissez-vous rapidement, puis redressez-vous en tendant à nouveau les bras.



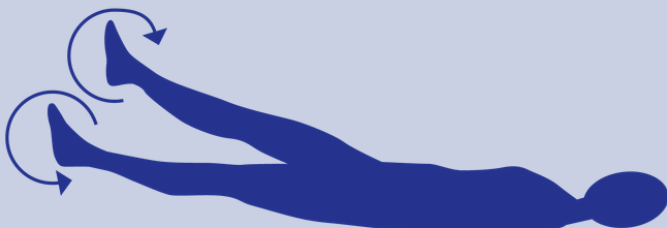
7. En position d'appui, balancez les jambes : balancez-les lentement et sans forcer. Après quelques répétitions, changez de jambe.



8. Squats : debout, les bras tendus vers l'avant. Accroupissez-vous et relevez-vous en suivant le rythme.



9. Cercles avec les jambes : allongez-vous sur le dos, levez les jambes tendues. Effectuez des mouvements circulaires en alternant les sens.



10. Le vélo : allongé sur le dos, ramenez vos jambes vers le ventre et effectuez de grands mouvements circulaires (comme si vous pédaliez).

