

## ODOL-FLUXUARI ERAGITEKO ARIKETAK

### MEDIDAS QUE ESTIMULAN EL RIEGO SANGUINEO

#### Igurtzi bidezko masajea

Jesarrita, inguratu orkatila bi eskuak erabilia, eta, presio pixka bat eginez, irristarazi berratik, belaunetik eta izterretik gora, izterondoraino.

**OHARRA:** ariketa hau eraginkorra izan dadin, asko laguntzen du zirkulazio lokala aktibatzen duen pomada aplikatzeak, masaje arin batez.

#### Dutxa hotzak

Goizean bereziki, altxatzean.

#### Hanka ur hotzez bustitzea

Hasi behatzetatik, eta mugitu ur-zorrotada hanka eta berratik zehar, belaunperaino; orduan, orporaino jaitzarazi. Gauza bera egin beste hankan. (Iraupena: 30 eta 60 segundo bitartean).

### Gimnasia

#### Etzanda

Ariketa hau egiteko unerik onenak: jaiki baino lehentxeago edo oheratu berritan.

#### Hankak bereiztea

Hankak luzatuta eta simetrikoki bananduta jarri: igo hanka biak zabalik eta, goian daudenean, berriro itxi (10 / 15 aldiz).

#### Hankak biratzea

Hankak luzatu eta igo; ondoren, biratu hankak alde baterantz, eta gero besterantz (10 aldiz).

#### Pedalei eragitea

Hankak txandaka mugitu behar dira, mugimendu indartsuen bidez. (15 / 20 aldiz)

#### Behatzak mugitzea

Hankak luzatu eta igo; behatzak atzerantz tolestu eta berriro luzatu, txandaka (20 aldiz).

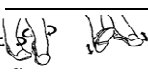
#### Zutik

- Hankak eta oinak txandaka igo eta jaitsi.
- Hankak eta oinak biratu, lehenengo bata eta gero bestea.
- Orpo punten gainean ibili eta hanka-puntetan jarri

#### Jesarrita

Hanketako behatzak mugitu:

- Hankak biratu
- Behatzen ea opoen artean balantzaka ibili, segidan.



#### Masaje por fricción

En posición de sentado, rodear el tobillo con las dos manos y hacerlas deslizar –presionando ligeramente– sobre la pantorrilla, la rodilla y el muslo, hasta la ingle.

**NOTA:** Una pomada activadora de la circulación local, aplicada con un ligero masaje, potencia considerablemente la eficacia de este ejercicio

#### Duchas frías

Especialmente por la mañana, al levantarse.

#### Aspersión fría de la pierna

Comenzar por los dedos del pie, deslizando el chorro de agua por el pie y la pantorrilla hasta la curva, y haciéndolo bajar seguidamente hasta el talón. Igual procedimiento con la otra pierna. (Duración: 30 a 60 segundos).

### Gimnasia

#### En posición de tumbado

Se recomienda hacer este ejercicio inmediatamente antes de levantarse o después de acostarse.

#### Separación de las piernas

Levantar las piernas estiradas, separadas simétricamente, y volverlas a cerrar. (10 / 15 veces).

#### Giro de las piernas

Levantar las piernas estiradas y efectuar movimientos giratorios en ambos sentidos (10 veces).

#### Movimiento de pedaleo

Mover alternativamente las piernas efectuando movimientos vigorosos. (15 / 20 veces)

#### Movimiento de los dedos de los pies

Levantar las piernas estiradas, doblar alternativamente los dedos de los pies y estirarlos de nuevo (hasta 20 veces)

#### En posición de pie

- Efectuar, uno detrás de otro, los pies movimientos giratorios con las piernas y los pies.
- Subir y bajar alternativamente las piernas.
- Andar encima de los talones y ponerse de puntillas.

#### En posición de sentado

Movimiento de los dedos de de los pies: girar las piernas:

- Girar las piernas
- Balancear alternativamente los dedos de los pies y el talón.