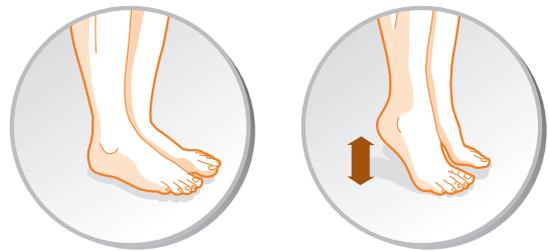


## TABLA DE EJERCICIOS

Te recomendamos incorporar esta tabla de ejercicios a tu rutina diaria. Utiliza una banda masajeadora o una toalla, para ayudarte a adoptar la posición correcta de las articulaciones y evitar lesiones. Además, cualquier oportunidad para entrar en acción y estimular la circulación y el drenaje linfático es buena. Puedes subir escaleras, coger menos el coche, andar por la orilla del mar en verano...

### Ejercicio 1: Puntas

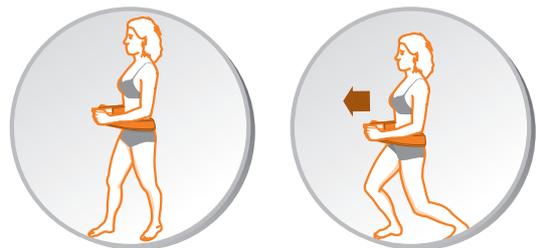
De pie, con los pies juntos, levanta los talones apoyándote únicamente en las puntas de los pies. Mantén unos segundos esta posición y vuelve a la posición de descanso lentamente.



### Ejercicio 2: Flexión de piernas

Sitúate de pie y rodea tus lumbares con la banda aguantando las anillas sobre las caderas. Haz un poco de presión para situar la pelvis ligeramente hacia delante (así proteges tus lumbares).

Coloca una pierna delante de la otra y realiza una semiflexión de rodilla anterior. Con la espalda siempre recta con respecto al centro de gravedad, repite 12 veces la operación con cada pierna.



### Ejercicio 3: Sentadillas

De pie, separa las piernas (un poco más que el ancho de los hombros), coloca las rodillas y las puntas de los pies abiertas, mirando hacia los lados.

Con el tronco recto, rodea tus lumbares con la banda aguantando las anillas sobre las caderas para asegurarte una correcta colocación de la pelvis y las lumbares. Flexiona las rodillas hasta 90° y repite el movimiento 12 veces sin flexionar el tronco ni bajar la mirada al suelo.



## TABLA DE EJERCICIOS

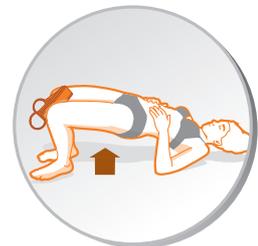
### Ejercicio 4: Patadas contra la celulitis

Sitúate en posición cuadrúpeda sobre los antebrazos y las rodillas. Apoya las palmas en el suelo (te ayudarán a mantener el equilibrio) y eleva una pierna, estirándola, hasta la altura de la cadera. Manténla 5 segundos sin hacer rebotes y relájala volviendo a la posición inicial. Repite el movimiento 12 veces.



### Ejercicio 5: Músculos abductores y glúteos firmes

Échate boca arriba con las piernas dobladas. Apoya bien las dorsales en el suelo con un ligero movimiento de pelvis y sitúa la banda (previamente enroscada) entre tus rodillas. Relaja los brazos encima de tu abdomen y empieza el movimiento: junta las piernas (abductores) en el centro apretando la banda, y contrae los glúteos subiendo las caderas. Aguanta 5 segundos antes de relajar. Y repite la operación 12 veces.



### Ejercicio 6: Contracciones abdominales

Tumbada en posición horizontal, las rodillas dobladas con los pies apoyados en el suelo. Las manos detrás de la nuca y con la mirada fija al techo. Levanta el torso hasta que notes la musculatura abdominal en tensión. Mantén esta posición unos segundos y vuelve al reposo. Repite este ejercicio 12 veces.

