



Santé au Travail

Sambre-Avesnois

Quelques exercices pour préserver son capital veineux



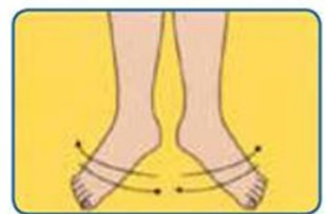
Marchez sur vos talons pendant 30 secondes



Dressez-vous sur la pointe des pieds 10 à 15 fois



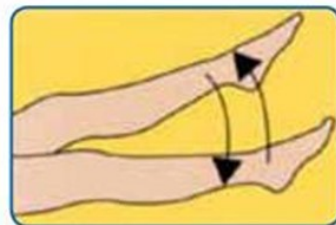
Basculez votre poids des talons vers la pointe des pieds et vice-versa 10 à 15 fois



Joignez, puis écartez la pointe des pieds 10 à 15 fois



Faites des mouvements de pédalage (cycliste) 15 à 20 fois



Croisez et décroisez les jambes en les maintenant tendues 10 à 15 fois



Dessinez des petits cercles avec les jambes tendues jusqu'à 10 fois



Repliez vos orteils en avant et en arrière (flexion/extension) en maintenant les jambes tendues et légèrement surélevées jusqu'à 20 fois

