



## **Pratiquer la gym douce en position assise Améliorer le retour veineux de vos jambes**

### **Pourquoi améliorer le retour veineux de vos jambes ?**

Améliorer le retour veineux permet d'alléger vos jambes et ainsi d'éviter des réactions inflammatoires qui provoquent la dégradation des parois de la veine.

Avant de démarrer, assurez-vous d'être :

- ▶ Assis confortablement sur une chaise ayant un bon maintien et appui au sol.
- ▶ Ne forcez pas, ne faites pas de mouvements brusques, écoutez votre corps.
- ▶ Ne bloquez pas votre respiration pendant les exercices. Respirez naturellement sans retenir votre souffle. Inspirez profondément avec le nez et expirez avec la bouche, comme si vous vouliez souffler une bougie. Apprenez à respirer profondément pour éviter que «votre tête tourne», cela vous évitera également de vous essouffler trop vite.
- ▶ Commencez doucement, en faisant de petites séries de 10 pour chaque exercice, puis, augmenter au fur et à mesure de vos capacités.

### **Exercice 1**

Poser le talon gauche au sol et taper l'avant du pied au sol 10 x

Faire la même chose avec le pied droit 10 x

Inverser la position du pied, poser au sol l'avant du pied gauche et taper le talon au sol 10 x

Faire la même chose avec le pied droit

### **Exercice 2**

Tendre la jambe droite, la décoller du sol, faire des ronds de plus en plus grands avec le pied :  
vers la droite 10 x  
vers la gauche 10 x

Faire la même chose avec la jambe gauche