

# Leg Exercises for People with Diabetes

People with diabetes are more likely than others to develop problems in the legs and feet. Daily exercise and not smoking can help prevent serious damage.



**1**  
**Walking:** Take a brisk daily walk of 1/2 - 1 hour. Try to increase the distance every day.



**2**  
**Staircase exercise:** Walk briskly up a flight of stairs using only the balls of the feet.



**3**  
**Stretching the calf muscles:** Lean with the palms of your hands against a wall. Keep your feet some distance away, the heels firmly on the floor. Bend your arms 10 times, keeping your back and legs straight.



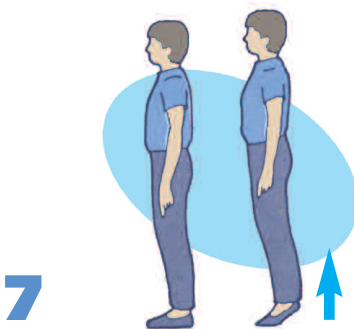
**4**  
**Chair exercise:** Sit down on a chair and raise yourself up 10 times keeping your arms crossed.



**5**  
**Tiptoe exercise:** Hold on to a chair and raise and lower yourself on the toes of one foot, then the other.



**6**  
**Leg bends:** Hold chair. Put one foot forward as shown and lower body straight down, keeping both feet on floor. Raise and lower 10 times. Change legs.



**7**  
**Heel raising:** Get up on your toes and then down on your heels, about 20 times. Also try putting your whole weight first on one leg and then on the other.



**8**  
**Leg sweeps:** Stand with one leg slightly raised, on a book for example. While holding on to a chair or table swing the other leg back and forth 10 times. Change to the other leg and repeat.



**9**  
**Wave your feet:** Sit down on the floor and lean backwards. Shake your feet until they are relaxed and warm.

**For best results - walk or exercise every day**

For more information, call the Novo Nordisk Tip Line at 1-800-260-3730 or visit us online at [ChangingDiabetes-us.com](http://ChangingDiabetes-us.com).

Novo Nordisk Inc. grants permission to reproduce this piece for non-profit educational purposes only on condition that the piece is maintained in its original format and that the copyright notice is displayed. Novo Nordisk Inc. reserves the right to revoke this permission at any time.

# Ejercicios para las piernas para personas con diabetes

Las personas con diabetes son más propensas a desarrollar problemas en las piernas y los pies. El ejercicio diario y dejar de fumar pueden ayudar a prevenir daños serios.



**1 Caminar:** Camine vigorosamente todos los días entre media hora y una hora. Trate de aumentar la distancia cada día.



**2 Ejercicio en escaleras:** Suba vigorosamente un tramo de escaleras, caminando en la punta de los pies.



**3 Extensión de pantorrilla:** Inclínese con la palma de las manos contra la pared. Separe los pies a una distancia corta de la pared, con los talones apoyados con firmeza en el piso. Doble los brazos 10 veces manteniendo rectas la espalda y las piernas.



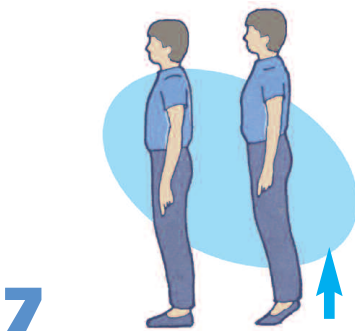
**4 Ejercicio en silla:** Siéntese en una silla y levántese 10 veces manteniendo los brazos cruzados.



**5 Ejercicio en punta:** Sosteniéndose del respaldo de una silla, elévese y bájese en la punta de un pie y luego cambie al otro pie.



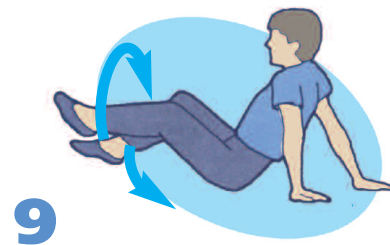
**6 Flexión de pierna:** Sosténgase del respaldo de una silla. Adelante un pie como muestra la figura y baje el cuerpo en línea recta, manteniendo ambos pies en el piso. Elévese y bájese 10 veces. Cambie de pierna.



**7 Elevación del talón:** Levántese en puntillas y baje con los talones unas 20 veces. Trate de poner todo su peso primero en una pierna y luego en la otra.



**8 Balanceo de pierna:** Párese con una pierna ligeramente elevada, sobre un libro, por ejemplo. Mientras se sostiene de una silla o mesa, balancee la otra pierna hacia adelante y hacia atrás 10 veces. Cambie de pierna y repita.



**9 Oleada con los pies:** Siéntese en el piso y réclinese hacia atrás. Agite los pies hasta que estén relajados y calientes.

**Para mejores resultados camine o haga ejercicios todos los días.**

Para más información llame a la Línea de consejos de Novo Nordisk al 1-800-260-3730 o visítenos en la red en [ChangingDiabetes-us.com](http://ChangingDiabetes-us.com).

Novo Nordisk Inc. autoriza la reproducción de este material sólo para fines educativos sin lucro con la condición de que se conserve este material en su formato original y se muestre el aviso sobre derechos reservados. Novo Nordisk Inc. se reserva el derecho de revocar este permiso en cualquier momento.