

Ejercicios en Silla

Estas son unas actividades que usted puede hacer en cualquier momento cuando es difícil ponerse de pie o salir de la casa para hacer ejercicio. Pruébelo durante los anuncios mientras ve la televisión.

- Recuerde hacerlo igual para cada lado y en cada dirección.
- Gradualmente construir hasta 8 repeticiones.



Círculos con los brazos: Siéntese derecho en una silla. Mantenga los pies planos en el suelo. Meta el estomago. Extienda los brazos a los lados a la altura de los hombros. Asegúrese de que los codos estén retos. Haga círculos con los brazos en círculo al revés 4 veces.



Alcances con las manos: Siéntese en una silla. Coloque ambas manos en los hombros. Extienda el brazo y como tratando de alcanzar el techo con su mano derecha. Regrese la mano derecha al hombro y repita el movimiento con la mano izquierda.



Estiramiento lateral: Siéntese en una silla. Levante el brazo derecho sobre la cabeza e inclínese hacia la izquierda. Al mismo tiempo, haga la forma de la letra C con el brazo izquierdo (como se estuviera sosteniendo a un bebe) Estírese despacio hacia la izquierda. Cambie de lado y repita el ejercicio



Marchar en su lugar: Siéntese en una silla. Levante la rodilla izquierda de modo que el pie este a 6 pulgadas del piso. Baje la rodilla Levante la rodilla derecha de modo que el pie a 6 pulgadas de piso. Siga marchando, levantando y bajando las rodillas.



Círculos don los tobillos: Siéntese en una silla. Extienda el pie derecho hacia el frente. Gire el tobillo hacia afuera 4 veces. Repita con el pie izquierdo.



Jalón de rodilla: Siéntese en una silla. Jale la rodilla derecha hacia el pecho. Sosténgala por 4 segundos. Baje la pierna. Repita el ejercicio con la otra rodilla.