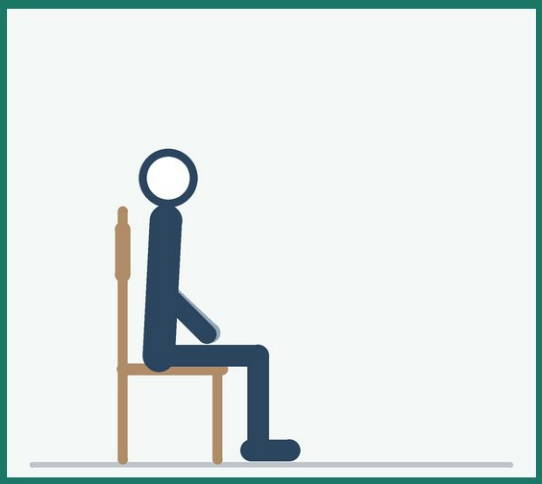
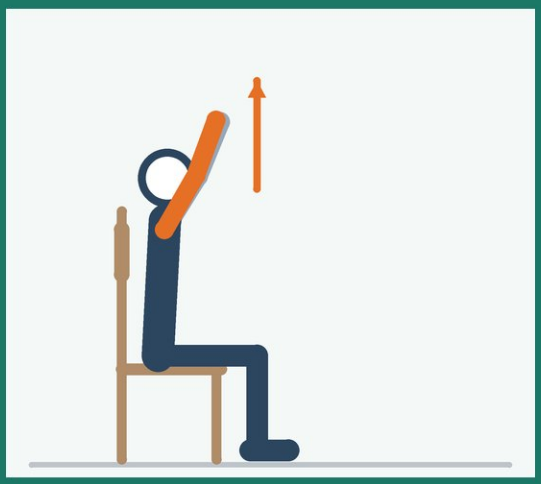
EXTRA

Rutina en Silla

Para los días difíciles: 10 minutos, todo sentado





En este material

- [ ] Brazos arriba con respiración
- [ ] Remo sentado
- [ ] Marcha sentado
- [ ] Estirar la rodilla
- [ ] Talones y puntas
- [ ] Círculos con el tobillo
- [ ] Estiramiento hacia delante
- [ ] Levantarse con ayuda de las manos

Cuándo usar esta rutina

Para qué sirve

Para los días de cansancio, de dolor leve o de mal tiempo, cuando no hay ánimo para ejercicios de pie. Son 8 movimientos sentado, unos 10 minutos. Mantienen el cuerpo en movimiento sin cortar el hábito.

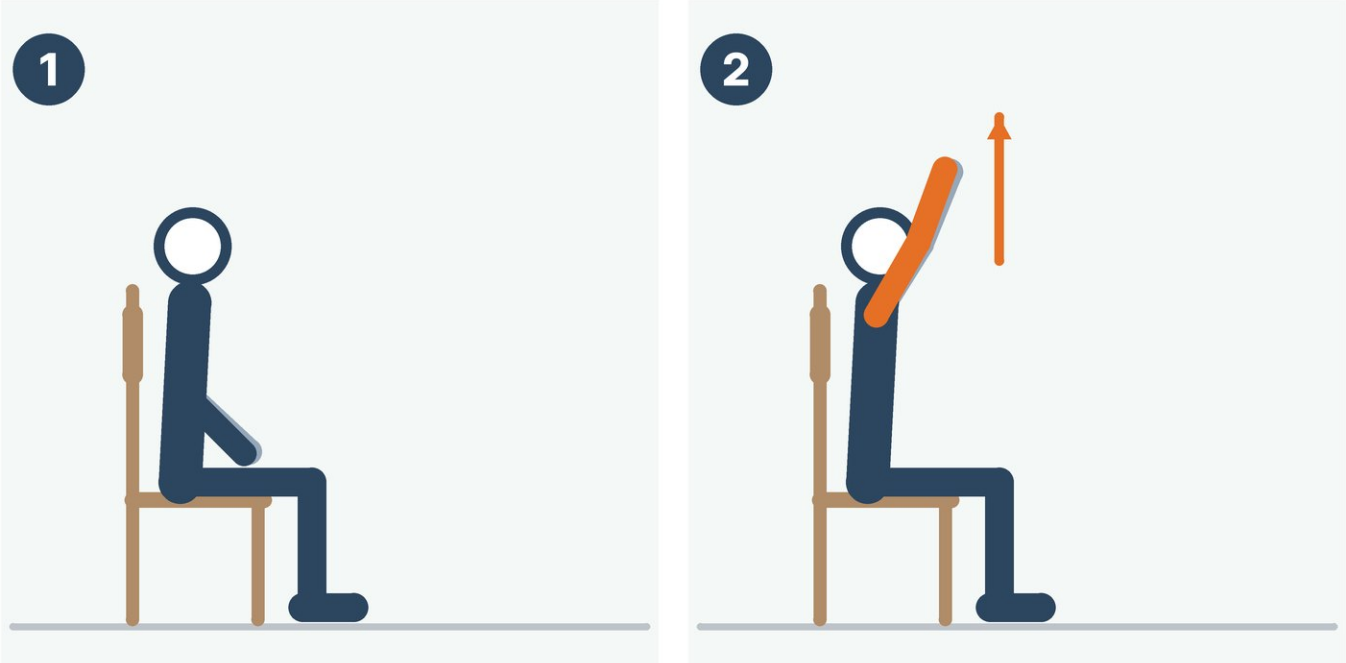
Cómo hacerla

Siga el orden de las páginas. Descanse lo que necesite entre un ejercicio y otro. La misma regla de seguridad del plan vale aquí: pare si siente dolor, mareo o falta de aire.

RUTINA EN SILLA · EJERCICIO 1 DE 8

Brazos arriba con respiración

Abre el pecho, mejora la postura y ayuda a respirar mejor.



Cómo hacerlo

1. Siéntese derecho, con los pies apoyados.
2. Tome aire por la nariz mientras sube los brazos al frente y hacia arriba.
3. Suelte el aire por la boca mientras baja los brazos.
4. Hágalo despacio.

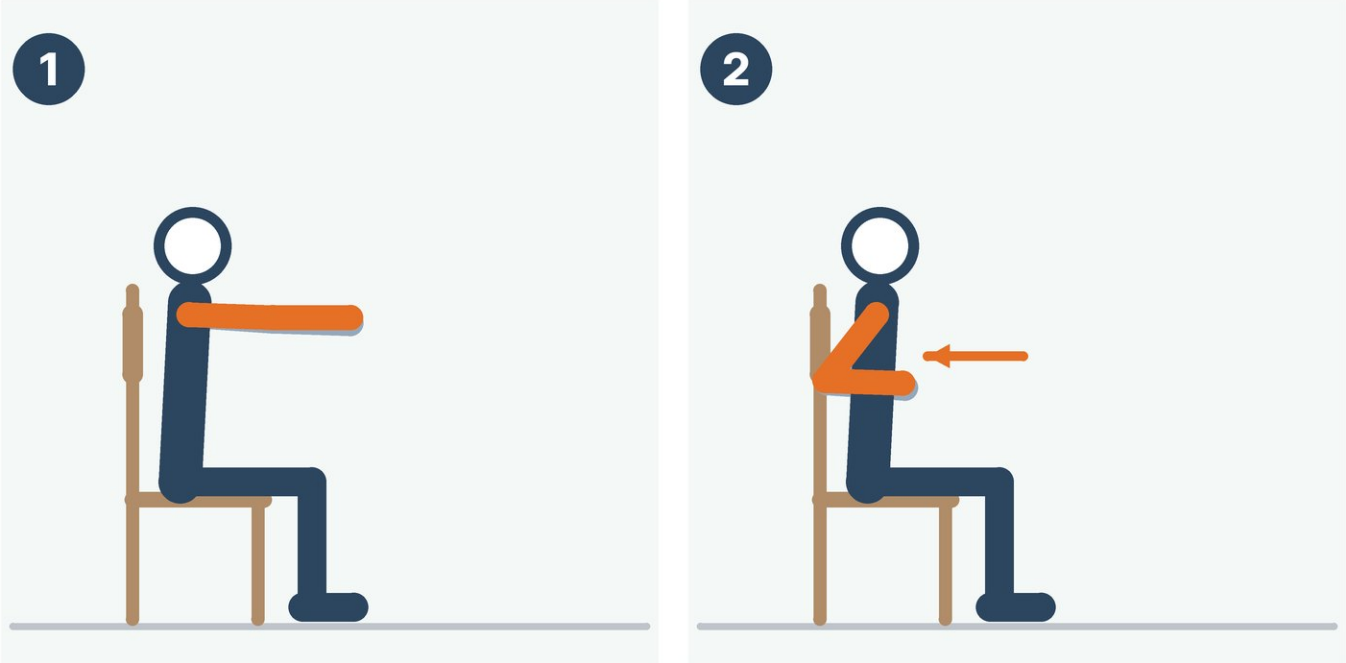
CUÁNTAS VECES
8 veces.

Más fácil
Suba un brazo a la vez, hasta donde pueda.

Un poco más
Mantenga arriba 3 segundos.

Remo sentado

Fortalece la espalda alta, que mantiene el cuerpo derecho al caminar.



Cómo hacerlo

1. Siéntese derecho y estire los brazos al frente.
2. Lleve los codos hacia atrás, juntando los omóplatos.
3. Mantenga 2 segundos.
4. Vuelva a estirar los brazos.

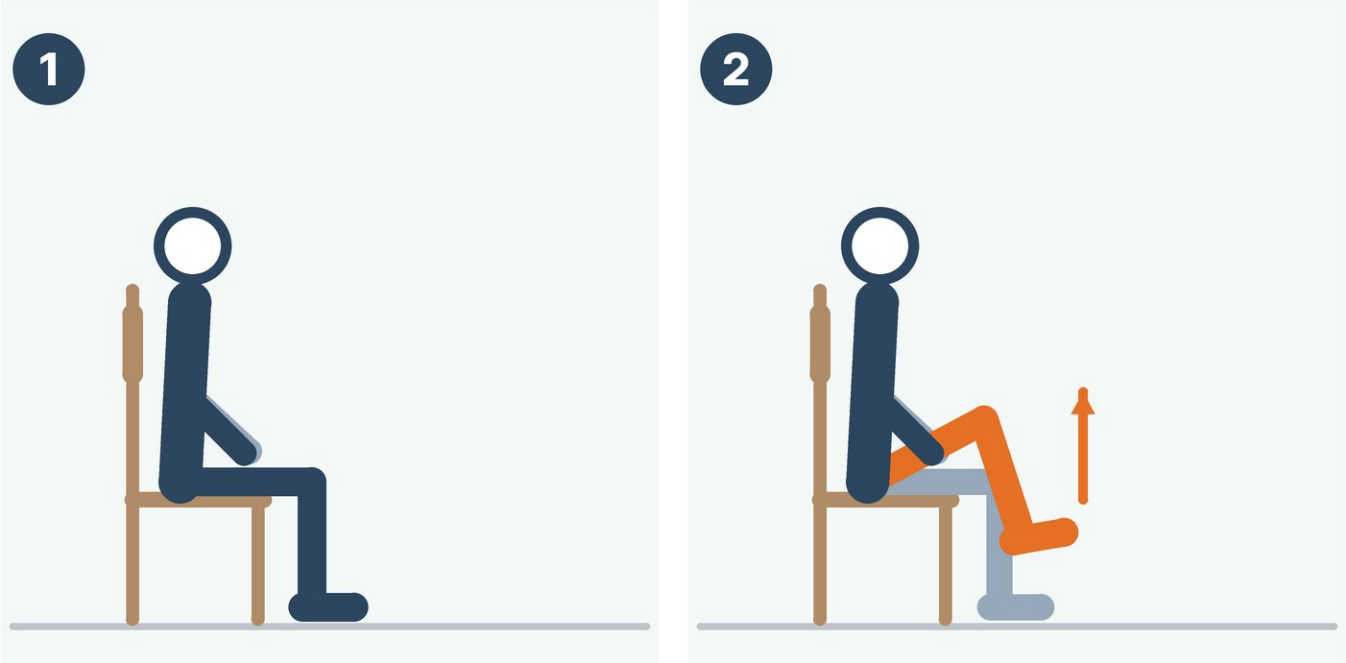
CUÁNTAS VECES
10 veces.

Más fácil
Haga el movimiento más corto.

Un poco más
Sostenga una botella de agua pequeña en cada mano.

Marcha sentado

Activa los músculos que levantan la pierna al caminar y al subir un escalón.



Cómo hacerlo

1. Siéntese derecho, con la espalda cerca del respaldo y los pies apoyados.
2. Suba una rodilla hacia el pecho, sin echar el cuerpo hacia atrás.
3. Bájela despacio y suba la otra.
4. Siga alternando, como si caminara sentado.

CUÁNTAS VECES

20 pasos en total (10 con cada pierna). Descanse 1 minuto y repita.

Más fácil

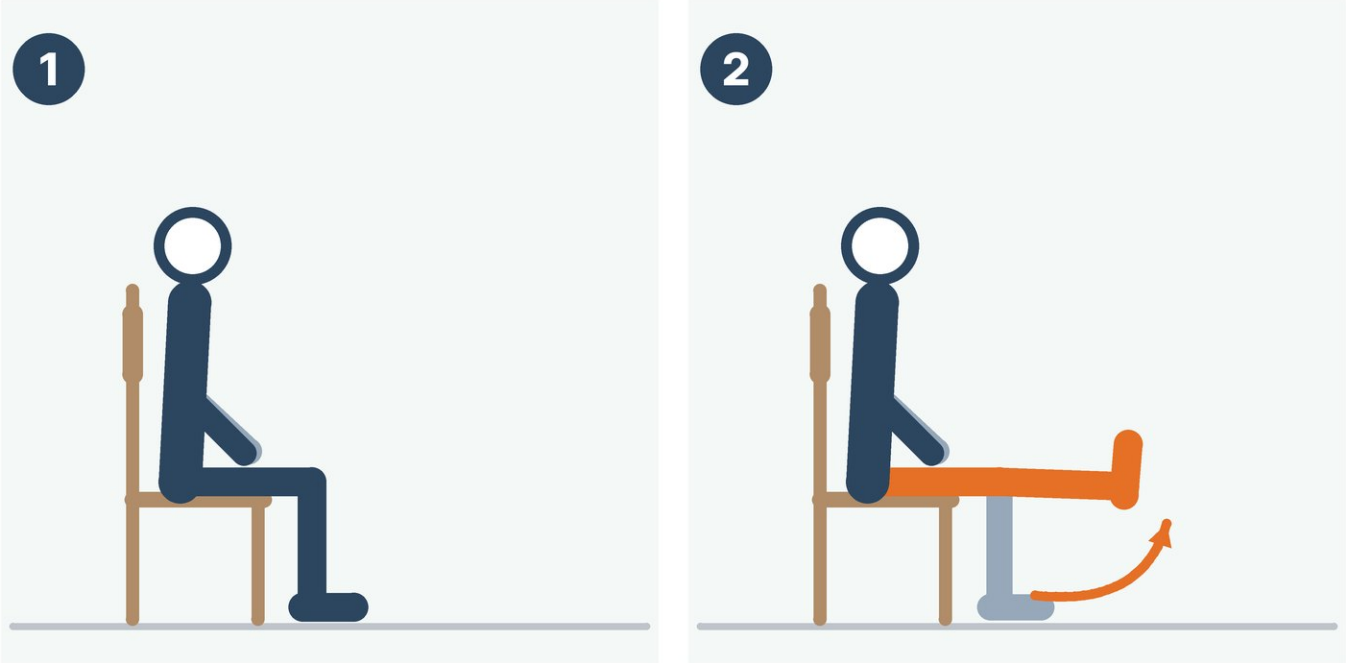
Suba la rodilla solo un poco.

Un poco más

Mantenga la rodilla arriba 2 segundos.

Estirar la rodilla

Fortalece el muslo, que es el músculo que más ayuda a levantarse y a no doblarse al tropezar.



Cómo hacerlo

1. Siéntese derecho y sujete los lados de la silla.
2. Estire una pierna hacia delante hasta dejarla casi recta.
3. Lleve la punta del pie hacia usted y mantenga 2 segundos.
4. Baje despacio. Haga todas las repeticiones y cambie de pierna.

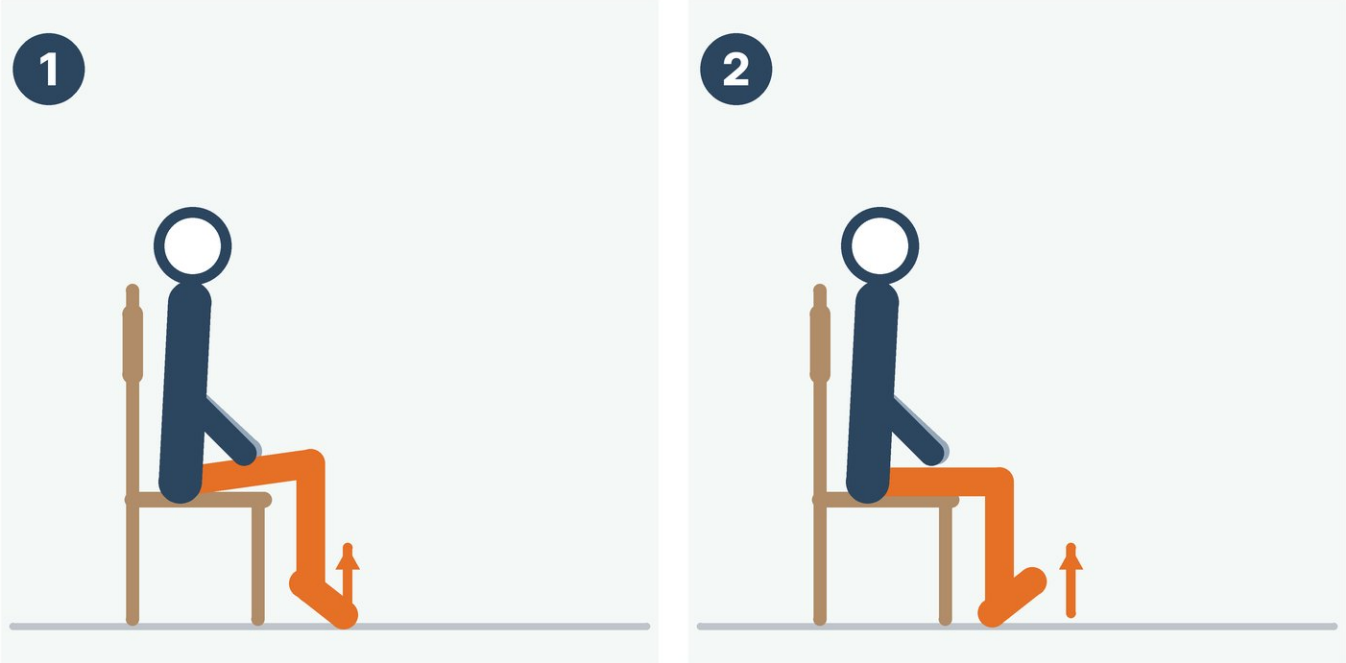
CUÁNTAS VECES
10 veces con cada pierna.

Más fácil
Estire la pierna solo hasta la mitad.

Un poco más
Mantenga la pierna estirada 5 segundos.

Talones y puntas

Da fuerza a los tobillos y a las pantorrillas, que corrigen el equilibrio en cada paso.



Cómo hacerlo

1. Siéntese con los pies apoyados, un poco separados.
2. Levante los talones y quede apoyado en la punta de los pies.
3. Baje los talones y levante ahora las puntas.
4. Alterne con calma.

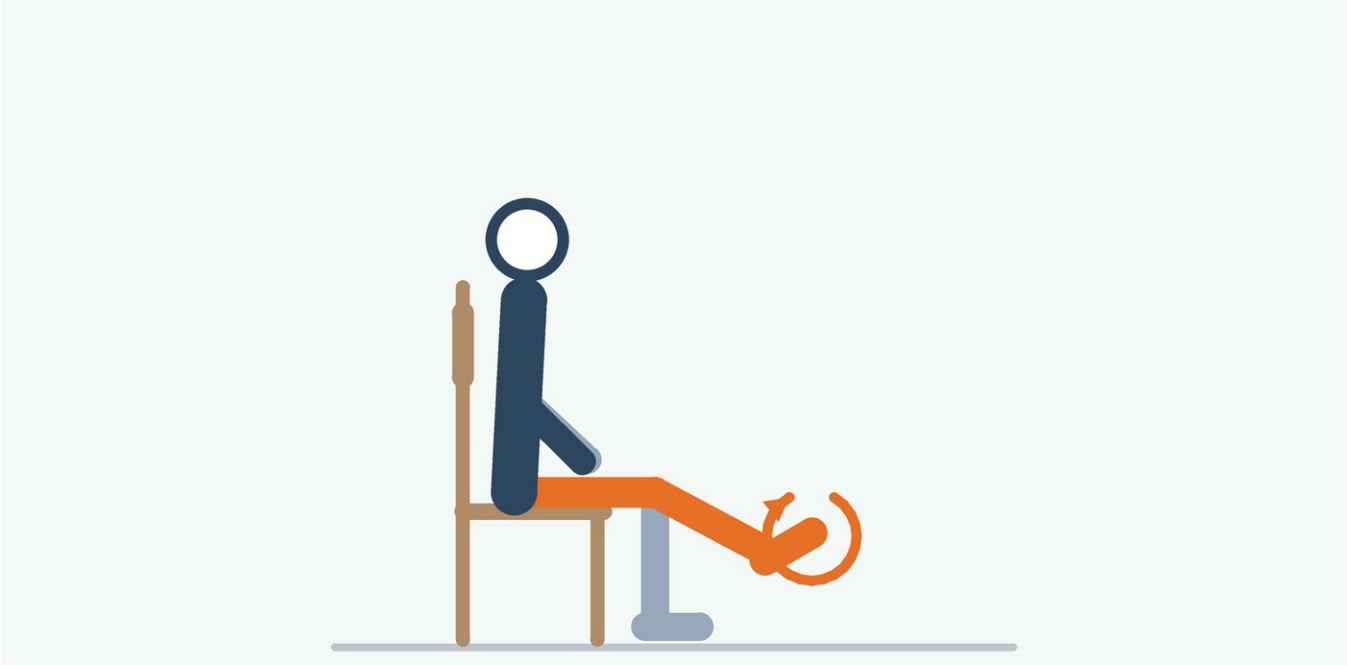
CUÁNTAS VECES
15 veces cada movimiento.

Más fácil
Haga un pie a la vez.

Un poco más
Apoye las manos en las rodillas y empuje un poco hacia abajo.

Círculos con el tobillo

Mejora el movimiento del tobillo, que ayuda a no tropezar con el borde de una alfombra o un escalón.



Cómo hacerlo

1. Siéntese derecho y levante un pie unos centímetros del suelo.
2. Dibuje círculos lentos con la punta del pie.
3. Haga los círculos hacia un lado y después hacia el otro.
4. Cambie de pie.

CUÁNTAS VECES

10 círculos hacia cada lado, con cada pie.

Más fácil

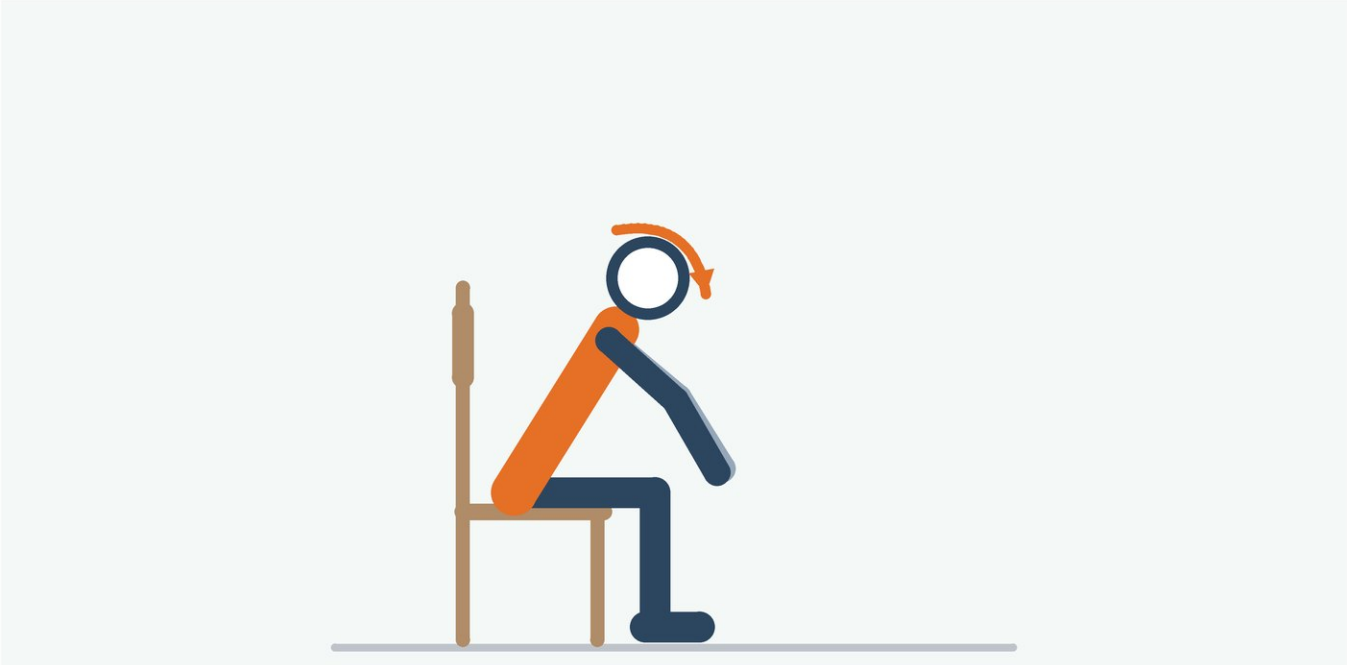
Apoye el talón en el suelo y mueva solo la punta.

Un poco más

Haga los círculos más grandes y más lentos.

Estiramiento hacia delante

Suelta la espalda y la parte de atrás de las piernas.



Cómo hacerlo

1. Siéntese en la mitad de la silla.
2. Deslice las manos por las piernas hacia las rodillas y las espinillas.
3. Baje solo hasta donde sea cómodo y respire.
4. Suba despacio, con la espalda derecha.

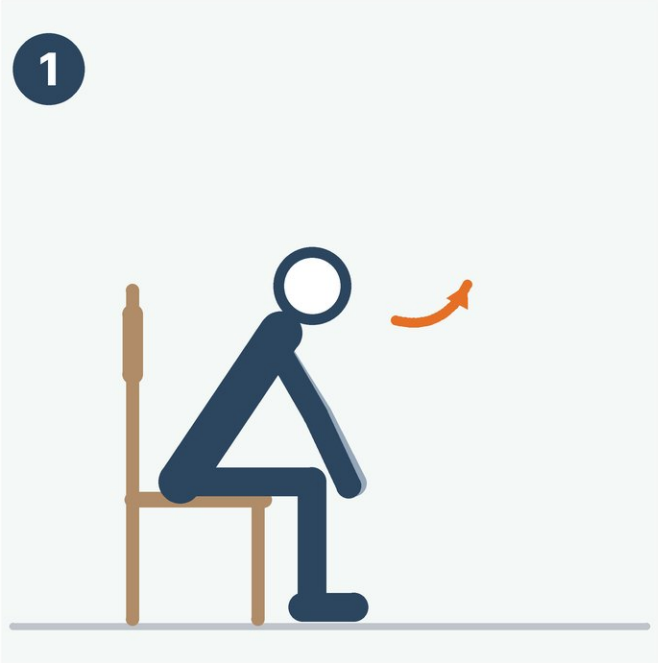
CUÁNTAS VECES
3 veces, manteniendo 10 segundos.

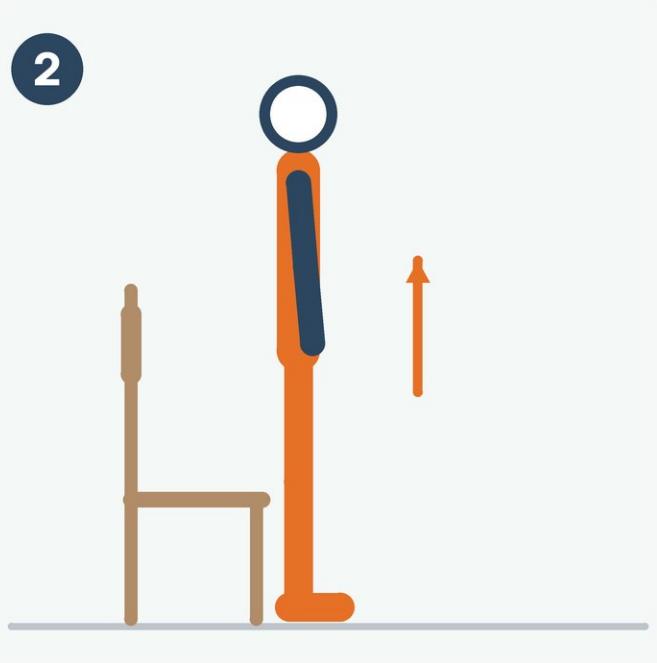
Más fácil
Baje las manos solo hasta las rodillas.

Un poco más
Mantenga 15 segundos.

Levantarse con ayuda de las manos

Practica el movimiento más importante del día: levantarse de la silla con seguridad.





Cómo hacerlo

1. Siéntese en la mitad de la silla, con los pies un poco atrás de las rodillas.
2. Apoye las manos en los muslos o en los brazos de la silla.
3. Incline el pecho hacia delante, como si fuera a mirar sus pies, y empuje con piernas y manos.
4. Quede de pie un momento. Para sentarse, toque la silla con la parte de atrás de las piernas y baje despacio.

CUÁNTAS VECES

5 veces. Descanse 1 minuto y repita.

Más fácil

Use un cojín firme en el asiento para que quede más alto.

Un poco más

Baje para sentarse contando hasta 3.