

Ejercicio: ejercicios simples que puede hacer

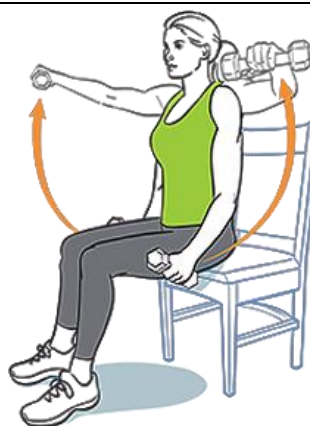
Muchas personas piensan que no pueden aumentar su actividad debido a limitaciones físicas, como rodillas malas, falta de equilibrio, dificultad para respirar, artritis, etc. Los ejercicios en silla son una excelente manera de aumentar la actividad sin ejercer demasiada presión sobre el cuerpo, las articulaciones o pulmones.

También es importante recordar que puede dividir su ejercicio durante el día. Haga 15 minutos de ejercicios en la silla cuando se levante por la mañana y 15 minutos más antes de acostarse. ¡Una vez más, encuentre una rutina que funcione para usted y su cuerpo!

Descripción	Ejemplo visual
Ejercicios de brazo	
Este ejercicio estira y fortalece los hombros y los brazos. Antes de comenzar el ejercicio, lea todas las instrucciones. Mientras hace el ejercicio, respire normalmente y haga movimientos suaves. Deje de hacer el ejercicio si siente dolor. • Sostenga una pesa de ____ libras en cada mano, con las palmas orientadas hacia el cuerpo. Mantenga los brazos pegados a los costados. Pregúntele a su fisioterapeuta que cantidad de peso puede usar. • Flexione el codo izquierdo y levante la pesa hacia el hombro izquierdo. A medida que baja esa pesa, flexione el codo derecho y levante la pesa hacia el hombro derecho. Continúe alternando la elevación con cada brazo. • Repita este ejercicio ____ veces. Haga ____ series de estos ejercicios ____ veces al día.	

Este ejercicio estira y fortalece los hombros. Antes de comenzar el ejercicio, lea todas las instrucciones. Mientras hace el ejercicio, respire normalmente y haga movimientos suaves. Deje de hacer el ejercicio si siente dolor.

- Siéntese en una silla, apoyando las plantas de los pies en el suelo, sosteniendo una pesa de ____ libras en cada mano, con los brazos junto a los costados y los hombros bien separados.
- Extienda lentamente los brazos hacia arriba y hacia afuera hasta que las pesas estén al nivel de los hombros. Vuelva lentamente a la posición inicial.



Ejercicios para la parte superior del cuerpo

Este ejercicio estira y fortalece la parte superior del cuerpo. Antes de comenzar el ejercicio, lea todas las instrucciones. Mientras hace el ejercicio, respire normalmente y haga movimientos suaves. Deje de hacer el ejercicio si siente dolor. Si el dolor es continuo, llame a su proveedor de atención médica.

- Párese con las piernas separadas a una distancia igual a la que hay entre los hombros. Sostenga una pesa de ____ libras en cada mano, con las palmas orientadas hacia el cuerpo. Extienda los brazos rectos hacia abajo de forma que las pesas le toquen los muslos.
 - Eleve un brazo hasta la altura del hombro o de los ojos. Sostenga la posición durante un segundo, luego baje el brazo hasta la altura del hombro o de los ojos.
 - Repita el ejercicio ____ veces con cada brazo. Haga ____ series de estos ejercicios ____ veces al día
- Precaución: No haga oscilar las pesas. Haga movimientos lentos y controlados.



Ejercicios par la espalda

Para empezar, siéntese en una silla, apoyando las plantas de los pies en el suelo. Desplace su peso ligeramente hacia adelante para no arquear la espalda. Relájese y mantenga los oídos, los hombros y las caderas alineados entre sí.

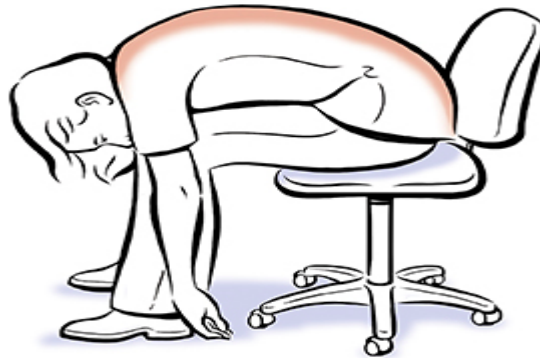
- Estire el brazo derecho por encima de la cabeza.
- Inclínese lentamente a la izquierda. No gire el torso. Deténgase antes del punto de sentir dolor.
- Sostenga la posición durante 20 segundos. Vuelva a la posición inicial.
- Repita esto de dos a cinco veces. Luego, cambie al lado opuesto.



© Healthwise, Incorporated

Para empezar, siéntese en una silla, apoyando las plantas de los pies en el suelo. Desplace su peso ligeramente hacia adelante para no arquear la espalda. Relájese y mantenga los oídos, los hombros y las caderas alineados entre sí.

- Siéntese con los pies bien apartados.
- Inclínese hacia adelante y toque el piso con los dorsos de las manos. Relájese y deje que su cuerpo caiga.
- Sostenga la posición durante 20 segundos. Vuelva a la posición inicial.
- Repita esto 2 veces.



Éjercicios para la pierna y la rodilla

El objetivo de este ejercicio es estirar y fortalecer los pies y los tobillos. Antes de comenzar el ejercicio, lea todas las instrucciones. Durante el ejercicio, respire normalmente. Si siente dolor, deje de hacer el ejercicio. Si el dolor es continuo, deje de hacer el ejercicio.

Precaución: No inmovilice o trabe Las rodillas. No arquee la espalda.

- Párese con las plantas de los pies en el suelo, separados entre si a la misma distancia que hay entre sus hombros.
- Si necesita soporte, apóyese con la mano en el marco de una ventana, una pared o una mesa.
- Levante ambos talones de forma que quede parado sobre las puntas de los pies.
- Baje lentamente los talones al piso.



El objetivo de este ejercicio es estirar y fortalecer los pies y los tobillos. Antes de comenzar el ejercicio, lea todas las instrucciones. Durante el ejercicio, respire normalmente. Si siente dolor, deje de hacer el ejercicio.

- Siéntese con las piernas rectas en el suelo o en una superficie firme.
- Apoyando su pantorrilla sobre una toalla enrollada, use el otro pie para describir círculos in ambas direcciones.
- Luego, cambie al lado opuesto.



wiki How to Tone Legs While Sitting