

Mantente activo con ejercicios sentado

Mantenerse activo apoya tu salud y bienestar general. Si estar de pie es difícil o eres nuevo en el ejercicio, los ejercicios en silla pueden ser una forma segura y efectiva de activarte. Habla con tu equipo de atención médica antes de comenzar un programa de ejercicio para determinar qué es lo adecuado para ti.

Beneficios del ejercicio

El ejercicio regular puede ayudar a desarrollar fuerza, mejorar la flexibilidad y el equilibrio, aumentar la energía y apoyar la salud del corazón y los pulmones. Estar activo también puede mejorar el estado de ánimo, reducir el estrés, promover un mejor sueño y ayudarte a mantener la independencia en las actividades diarias.

Comenzar

Cada movimiento cuenta. Incluso unos minutos de ejercicio sentado pueden mejorar la salud general. Estos simples ejercicios sentado se pueden realizar en una silla resistente con los pies apoyados en el suelo.

Ejercicios de estiramiento sentado

Estiramiento de cuello

- Inclina lentamente tu cabeza hacia un lado, acercando la oreja al hombro.
- Mantén la posición durante 10–15 segundos.
- Repite 10 veces por cada lado.

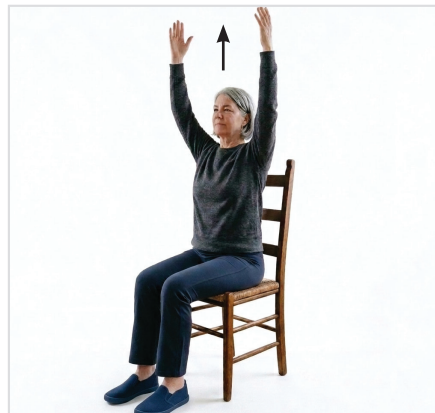


Rotaciones de hombros

- Eleva los hombros hacia las orejas. Rota tus hombros hacia atrás y luego bájalos.
- A continuación, eleva los hombros hacia las orejas, rota tus hombros hacia adelante y bájalos.
- Repite 10 veces.

Estiramiento sentado

- Levanta ambos brazos por encima de la cabeza y estírate suavemente hacia el techo.
- Mantén la posición durante 5–10 segundos y luego relaja los brazos en tu regazo.
- Repite 5 veces.



Ejercicios de fuerza y cardio sentado



Marchas sentado

- Levanta una rodilla, separando el pie del suelo si puedes, luego bájala inmediatamente.
- Levanta la otra rodilla, separando el pie del suelo si puedes, como si estuvieras marchando.
- Continúa durante 30–60 segundos.

Extensiones de piernas

- Estira una pierna hasta que esté paralela al suelo.
- Intenta mantenerla hasta la cuenta de 5, luego baja la pierna.
- Repite 10 veces por pierna.





Flexiones en silla

- Coloca tus manos en los reposabrazos o los lados de la silla.
- Empuja hacia abajo con los brazos para levantar parte o todo el peso del cuerpo de la silla.
- Mantén durante 2–3 segundos y suelta.
- Repite de 8 a 10 veces.

Círculos de brazos

- Extiende los brazos hacia los lados.
- Haz pequeños círculos hacia adelante durante 30 segundos.
- Luego, realiza pequeños círculos hacia atrás durante otros 30 segundos.



Puñetazos sentado

- Levanta los puños al nivel del pecho.
- Usa un puño a la vez para hacer un movimiento de puñetazo hacia adelante y de regreso al pecho. Rota los brazos con cada golpe.
- Continúa durante 30–60 segundos.

Pies rápidos

- Golpea rápidamente con los pies contra el suelo. Puedes dejar los talones en el suelo y dar golpecitos con las puntas de los pies si es necesario o mantener las puntas de los pies en el suelo y levantar los talones.
- Continúa durante 30–60 segundos.



Mantener la motivación

Crear una rutina de ejercicio lleva tiempo, pero estos simples consejos pueden ayudarte a mantener el enfoque:

- ✓ Haz ejercicio con un amigo para aumentar la motivación.
- ✓ Establece metas realistas y comienza despacio.
- ✓ Intenta moverte la mayoría de los días de la semana.
- ✓ Mantente hidratado.
- ✓ Usa ropa cómoda que te brinde buen soporte.
- ✓ Escucha a tu cuerpo y descansa cuando lo necesites.
- ✓ Celebra tu progreso a lo largo del camino.



Estamos aquí para ayudarte

Tu equipo de atención puede ayudarte a encontrar más ejercicios que funcionen para ti. Comunícate con nosotros por cualquier apoyo que necesites.