

Ejercicios en un sillón

Este tipo de ejercicio es ideal para personas, que por su trabajo, se pasan mucho tiempo sentadas y otras con problemas de movilidad. Con este método podemos mover todos los músculos del cuerpo en menos de 10 minutos.

1º- Sentados en sillón o silla, colocaremos los talones en el suelo y luego apoyaremos toda la planta del pie, doce veces, como si pisásemos el acelerador de un automóvil.

2º- Con los talones apoyados en el suelo y el resto de los pies elevados, giraremos a izquierda y derecha, como si tratase de un limpia parabrisas, doce veces. Entendiendo que una vez, es un giro a un lado y otro.

3º- Con la espalda recta elevaremos doce veces las pantorrillas, hasta que desaparezca el ángulo de flexión de la rodilla.

4º- Sentados en la postura típica, nos agarraremos con firmeza al asiento o los brazos del asiento si los tiene y elevaremos las piernas procurando que el ángulo de la rodilla se mantenga entre 90 y 100º.

5º- Colocaremos el talón de un pie contra la pata del sillón o silla y apretaremos con fuerza durante diez segundos. Luego haremos lo mismo con el otro pie. El tronco debe estar recto.

6º- Trabaremos un pie detrás de la pata de la silla o sillón de tal manera que podamos tirar hacia delante sin que el pie se libere durante diez segundos. Luego haremos lo mismo con el otro pie. La espalda debe estar recta.

7º- Con las rodillas juntas y una mano en cada una, intentaremos separarlas, pero no lo permitiremos, aguantando esta presión diez segundos. La postura de la espalda es echada hacia delante.

8º- Con las piernas separadas y con la mano izquierda en la rodilla derecha y mano derecha en rodilla izquierda, intentaremos cerrar las piernas sin conseguirlo. Aguantaremos diez segundos. Para ello el tronco debe estar echado hacia delante.

9º- Con los brazos cruzados pero separados del pecho, giraremos doce veces de un lado para otro, entendiendo que un giro supone el recorrido de los dos lados. Tendremos la espalda bien recta.

10º- Con los talones apoyados en el suelo, nos tocaremos doce veces los dedos gordos de los pies.

11º- Agarraremos el asiento con ambas manos y tiraremos con fuerza hacia arriba durante diez segundos, de tal manera que las nalgas sean aplastadas contra el asiento. La espalda debe estar recta.

12º- Agarraremos con fuerza el asiento y tiraremos hacia abajo hasta elevar las nalgas del asiento, durante diez segundos. La espalda debe estar recta.

Pasaremos ambos brazos detrás del respaldo de la silla o sillón y con las manos juntas tiraremos hacia abajo. Con este movimiento echaremos la cabeza hacia atrás, mientras doblamos la zona lumbar, como si quisiéramos sacar estómago.

13º- Moveremos el cuello seis veces de un lado a otro, considerando un giro completo los dos lados y se harán siguiendo este orden: De arriba hacia abajo como diciendo sí. De un lado a otro, como diciendo no. Laterales, como si quisiéramos tocar con la oreja el hombro. Hacia adelante y atrás en un plano horizontal. Rotatorios, tres veces en el sentido de las manillas del reloj y tres a la inversa.