

# Flexiones de Brazos en Silla - Rodilla

Ser activo te mantiene fuerte antes y después de tu cirugía de reemplazo de articulación. Las flexiones de brazos en silla fortalecen los músculos de los brazos. Vas a necesitar estos músculos para levantarte de la silla o cama después de la cirugía, hasta que tu articulación vuelva a tener fuerza y flexibilidad.

Prueba hacer una Flexión de Brazos en Silla ahora.

Paso 1. Siéntate en una silla firme.

Paso 2. Empuja hacia abajo los descansabrazos de la silla, enderezando los brazos y codos, elevando tu trasero un poco del asiento.

Paso 3. Trabaja para poder detener la posición por 5 segundos.

Paso 4. Lentamente regresa a la silla.

Probemos otra vez. Siéntate en una silla con descansabrazos. Empuja hacia abajo los descansabrazos de la silla, enderezando tus brazos y codos, para elevar tu trasero unas pocas pulgadas del asiento. Trabaja para lograr detener esta posición por cinco segundos. Lentamente regresa a la silla. Repite 10 veces por serie. Haz este ejercicio dos veces al día.

Para sacarle el mayor provecho a este ejercicio, hazlo regularmente y sigue las instrucciones de tu fisioterapeuta.