

Ejercicios de Posición Sentada para Adultos Mayores

El ejercicio es una de las mejores cosas que puede hacer para tener buena salud.

pero ¿qué pasa si la idea "normal" de hacer ejercicio no es posible?

Tal vez tenga problema de equilibrio... o que no sea suficientemente fuerte.

Pero puede hacer ejercicio... y todo lo que necesita es una silla y una pelota o un cojín.

Estos cinco ejercicios son seguros para la mayoría...

pero si no está seguro si debe hacerlos, hable con su doctor.

El primer ejercicio es un estiramiento... barbilla al pecho.

Lentamente baje la barbilla moviendo su cabeza hacia abajo

Sentirá un estiramiento en la parte trasera del cuello y a veces la parte superior de la espalda.

Mantenga esta posición unos 6 segundos.

Luego relaje su barbilla y la cabeza por completo 10 segundos.

Haga esto de 8 a 10 veces

El siguiente ejercicio es hacer círculos con los brazos

Para estos hará círculos frente a usted mientras sostiene una pelota o cojín.

Eleve el cojín directamente arriba de su cabeza.

Manteniendo los brazos rectos, baje el cojín hacia un lado, luego muévalo enfrente de usted, del otro lado y de regreso arriba de la cabeza.

Ahora repita en dirección opuesta.

Arriba de la cabeza... hacia un lado, al frente, al otro lado, y encima de la cabeza.

Empiece haciendo estos círculos 1 minuto.

Trate de hacerlos por 5 minutos o más.

Ahora hagamos una extensión de rodilla... Esto estira y fortalece su pierna

Este programa es solo para fines informativos. El editor se deslinda de cualquier garantía, con respecto a la exactitud, integridad o idoneidad de este video para la toma de decisiones médicas. Para todo asunto relacionado con la salud, por favor consulte a su profesional médico.



Ejercicios de Posición Sentada para Adultos Mayores

De posición sentada, enderece y levante una pierna lo más posible.

Mantenga la posición contando lentamente hasta cinco.

Ahora baje lentamente la pierna.

Repita esto de 8 a 12 veces con cada pierna.

El siguiente ejercicio son lagartijas en silla.

Siéntese con los pies firmes en el piso.

Agarre bien los descansabrazos, y tome una respiración profunda.

Exhale y usando solo los brazos, no las piernas, levante su cuerpo de la silla.

Enderece lo más posible los brazos.

Mantenga la posición de 1 a 2 segundos... luego baje hacia la silla.

Haga esto las más veces posibles. Trate de aumentar a 8 y 12 veces.

El último ejercicio... codo a rodilla... aumentará su pulso un poco.

Ponga los brazos arriba de la cabeza lo más alto posible.

Eleve su pierna derecha mientras baja el codo izquierdo.

Acerque lo más posible el codo y la rodilla.

y regrese a la posición original

Ahora levante la rodilla izquierda y baje el codo derecho, y vuelva a la posición del inicio.

Haga este ejercicio con un ritmo constante.

Al inicio pruebe hacerlo por 1 minuto.

Con el tiempo vea si logra hacer 5 minutos o más.

Por último.

Este programa es solo para fines informativos. El editor se deslinda de cualquier garantía, con respecto a la exactitud, integridad o idoneidad de este video para la toma de decisiones médicas. Para todo asunto relacionado con la salud, por favor consulte a su profesional médico.



Ejercicios de Posición Sentada para Adultos Mayores

Está bien si empieza lentamente, y escoja solo unos cuantos ejercicios para empezar, o hágalos por tiempo más corto.

Conforme se sienta más fuerte, trate de hacer más ejercicios por más tiempo.

Hay muchos de donde escoger.

¿Hay un ejercicio que le parezca bueno para usted?

Este programa es solo para fines informativos. El editor se deslinda de cualquier garantía, con respecto a la exactitud, integridad o idoneidad de este video para la toma de decisiones médicas. Para todo asunto relacionado con la salud, por favor consulte a su profesional médico.

