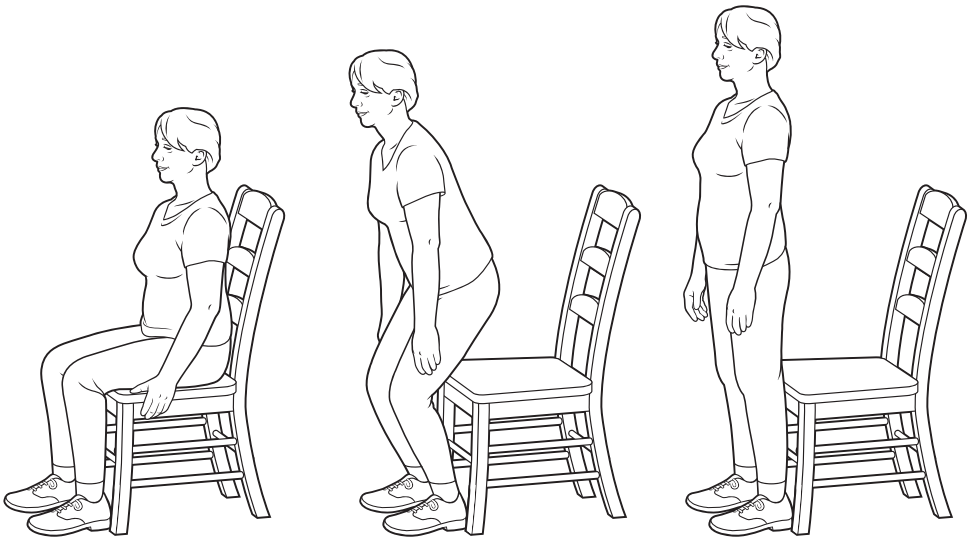

Ejercicios de elevación con una silla

Para qué sirven: Fortalecen los músculos de las piernas y las nalgas.

Objetivo: Hacer este ejercicio sin ayudarse con las manos a medida que fortalece los músculos de las piernas.

Cómo se hacen:

1. Siéntese cerca del borde de una silla fuerte con las rodillas flexionadas y los pies apoyados en el piso, separados y alineados con los hombros.
2. Apoye las manos suavemente sobre la silla a cada lado. Tenga la espalda y el cuello derechos, pero el pecho ligeramente inclinado hacia delante.
3. Inspire lentamente. Inclínese hacia adelante y sienta como el peso de su cuerpo se transfiere a la punta de los pies.
4. Exhale y póngase de pie lentamente; use las manos lo menos posible.
5. Descanse y respire hondo una vez.
6. Tome aire a medida que se vuelve a sentar lentamente. No se desplome en la silla, sino que controle su descenso lo más posible.
7. Exhale.

Repita de 10 a 15 veces. Si le resulta difícil hacer tantas repeticiones, comience con menos y vaya aumentando la cantidad gradualmente.

Descanse un minuto y haga una serie final de 10 a 15 repeticiones.

Centers for Disease Control and Prevention
National Center for Injury Prevention and Control

CS244872-A