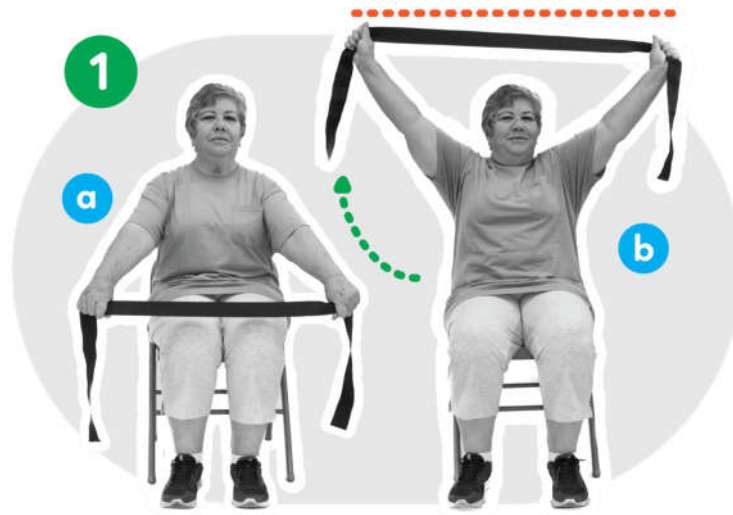


..... Rutina para hacerse en silla

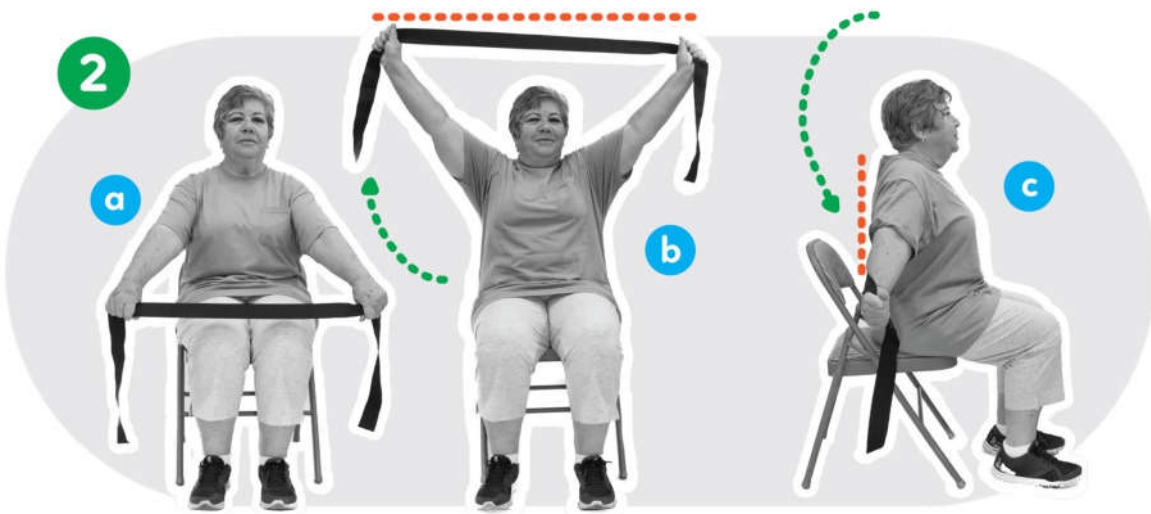
1 Desbloqueo de hombros con elástico (4 repeticiones)

- Sujeta el elástico (o tela) con ambas manos, a una distancia mayor a la de tus hombros.
- Inhala por la nariz, sube los brazos y ábrelos estirando el elástico. Exhala por la boca y regresa a la postura inicial (a). Aprieta el abdomen.



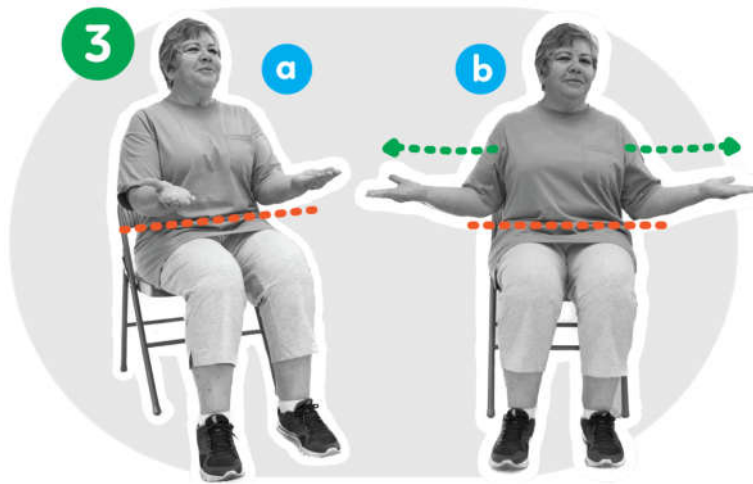
2 Apertura vertical de hombros con elástico (4 repeticiones)

- Mantén la postura inicial del ejercicio anterior.
- Inhala por la nariz, sube los brazos y ábrelos estirando el elástico hacia afuera.
- Exhala por la boca y pasa el elástico por detrás de la espalda, evitando que quede pegado al cuerpo. Inhala por la nariz y sube los brazos para regresar a la postura (b). Exhala por la boca mientras llevas lentamente los brazos hacia adelante (a).



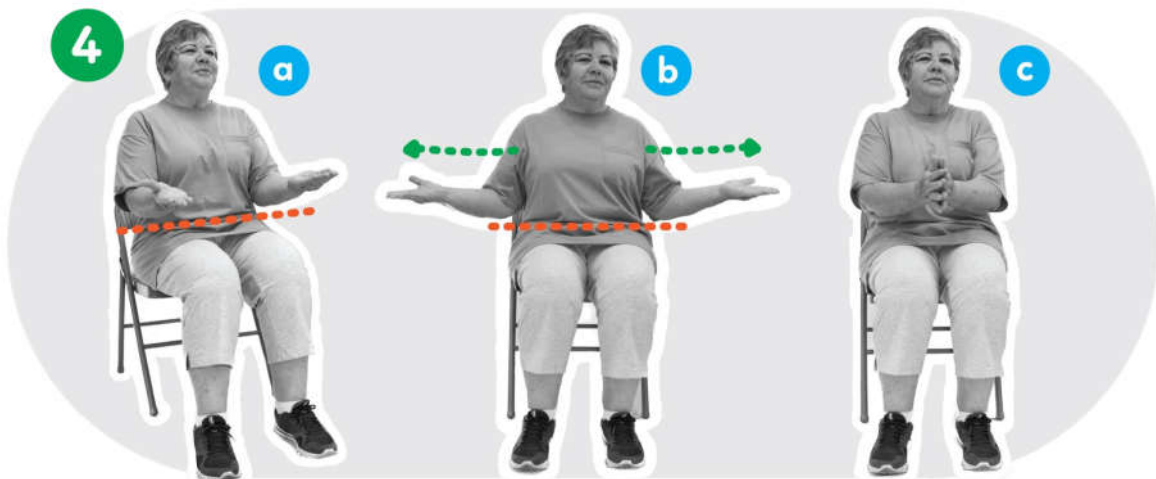
3 Camarero (4 repeticiones)

- Coloca las manos y los brazos paralelos al piso, con las palmas de las manos viendo hacia arriba y los codos pegados al torso. Inhala por la nariz evitando subir los hombros.
- Exhala por la boca y abre los brazos manteniendo los codos pegados al cuerpo. Inhala por la nariz y regresa los brazos a la postura inicial (a).



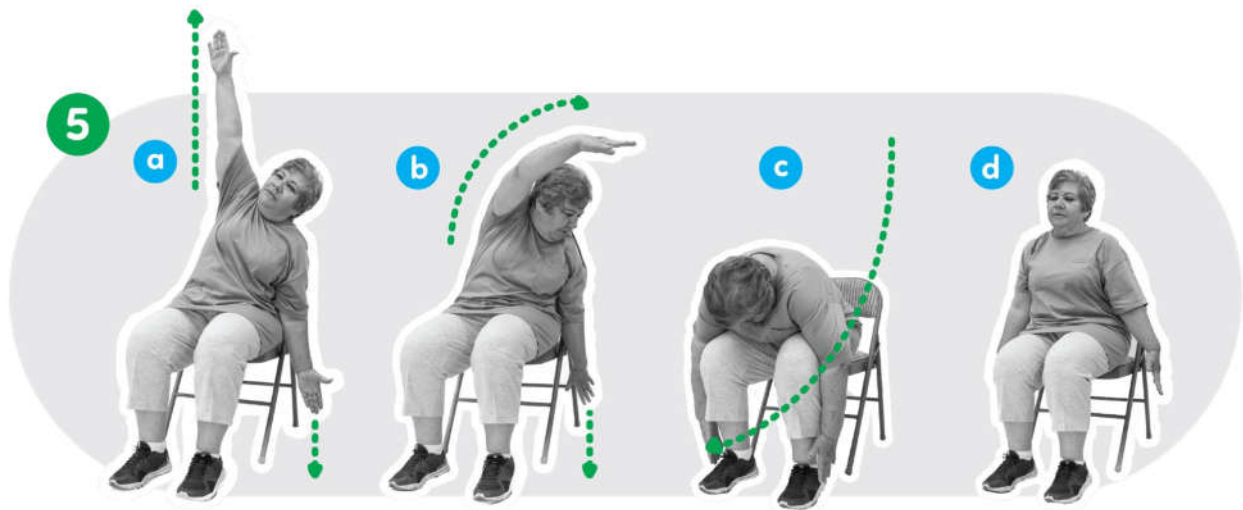
4 Camarero con presión de palmas (4 repeticiones)

- Mantén la postura inicial del ejercicio anterior.
- Inhala por la nariz y abre los brazos con los codos pegados al cuerpo.
- Exhala por la boca y junta las palmas de las manos haciendo presión en el pecho. No separes los codos del cuerpo. Regresa a la postura inicial (a).



5 Vuelta al mundo (4 repeticiones)

- Inhala por la nariz, inclina el cuerpo hacia la izquierda como si quisieras tocar el piso con la mano izquierda y sube el brazo derecho como si quisieras alcanzar el techo.
- Exhala por la boca y baja el brazo derecho en diagonal, como si te envolvieras con una capa.
- Gira el torso hacia enfrente y trata de tocar los pies con ambas manos. Inhala. Sujeta el abdomen y relaja la cabeza.
- Exhala y vuelve a la postura inicial (a) ondulando la espalda lentamente para subir. La cabeza llega hasta final. Repite todo el ejercicio inclinando el cuerpo hacia la derecha y subiendo el brazo izquierdo.



6 Pateando el balón (4 repeticiones)

- Coloca las manos sobre el asiento de la silla como si empujaras hacia abajo. Inhala por la nariz y sube la pierna derecha, cuidando que no pase de la altura de la rodilla.
- Sostén la postura 3 segundos, exhala por la boca y baja la pierna. Mantén el torso firme.
- Repite el movimiento con la pierna izquierda.



7 Rotación de piernas (4 repeticiones)

- Mantén la postura del ejercicio anterior, inhala por la nariz, sube la pierna derecha y rota la pierna hacia afuera desde el glúteo. Mantén la postura 2 segundos.
- Exhala por la boca, vuelve a rotar la pierna hacia enfrente y baja la pierna. Mantén el torso firme.
- Repite el movimiento con la pierna izquierda.



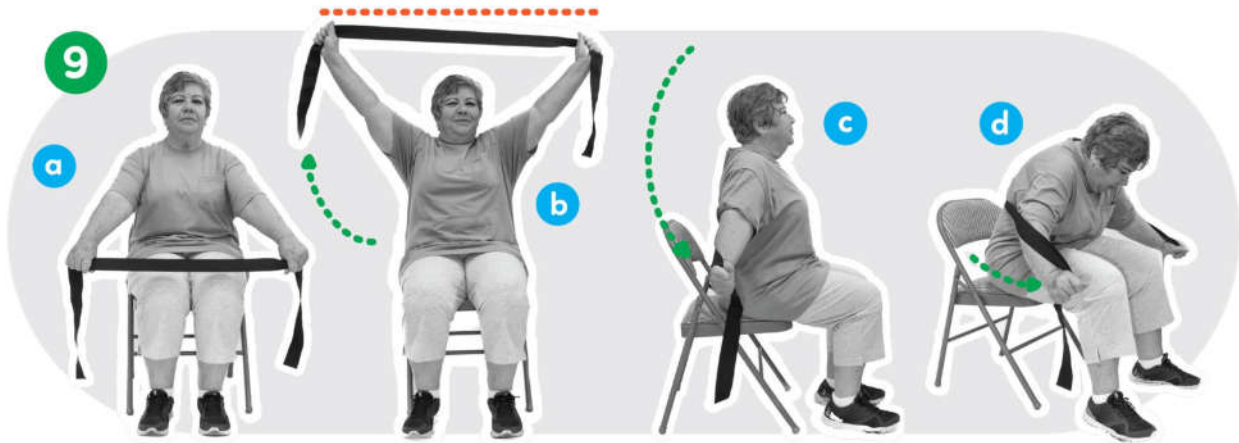
8 Estiramiento lateral sujetando la muñeca (4 repeticiones)

- Inhala por la nariz y sube los brazos, sujetando la muñeca derecha con la mano izquierda.
- Inclina el torso hacia la izquierda, contando 4 tiempos mientras bajas.
- Exhala por la boca y regresa el torso a la postura inicial. Repite el movimiento hacia la derecha.



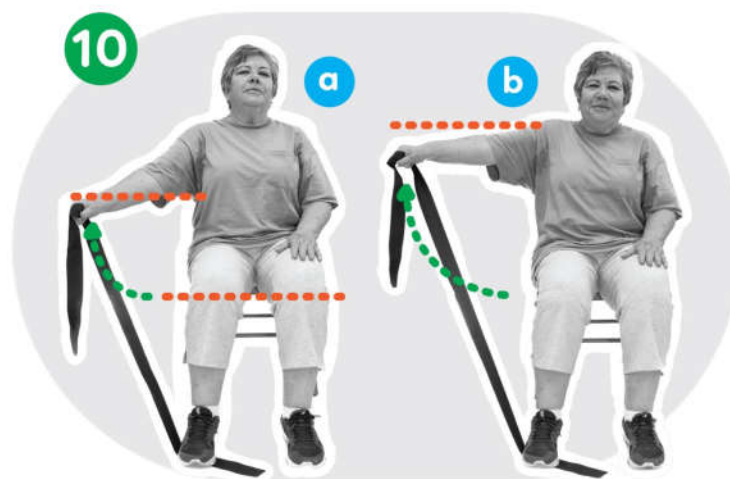
9 Contracción en forma de “C” con elástico (4 repeticiones)

- Sujeta el elástico como se muestra en la fotografía y contrae el abdomen.
- Inhala por la nariz y sube los brazos, alargando el cuerpo hacia arriba.
- Exhala por la boca, abre los brazos y pasa el elástico por detrás de la espalda.
- Contrae el abdomen, echa el cuerpo hacia adelante y redondea la espalda como si fuera una “C”. Inhala por la nariz y sube los brazos para regresar a la postura (b). Exhala por la boca mientras llevas los brazos hacia adelante lentamente (a).



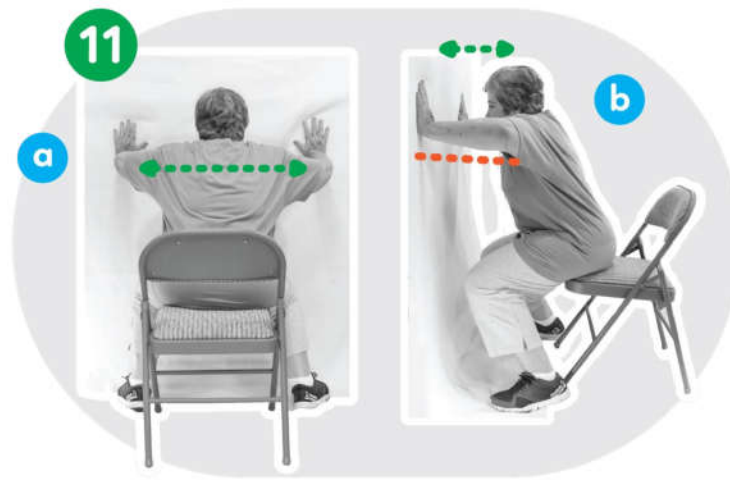
10 Estiramiento de brazos con elástico (4 repeticiones)

- a. Pisa un extremo del elástico con el pie derecho y sujeta con tu mano derecha una parte a la altura de la rodilla. Inhala por la nariz, sube el brazo a la altura de las costillas y baja exhalando por la boca. Mantén la muñeca relajada al momento de estirar el elástico. Repite con el brazo izquierdo.
- b. Inhala por la nariz y sube el brazo derecho a la altura del hombro. Mantén la postura 4 tiempos y relaja exhalando por la boca. Repite con el brazo izquierdo.



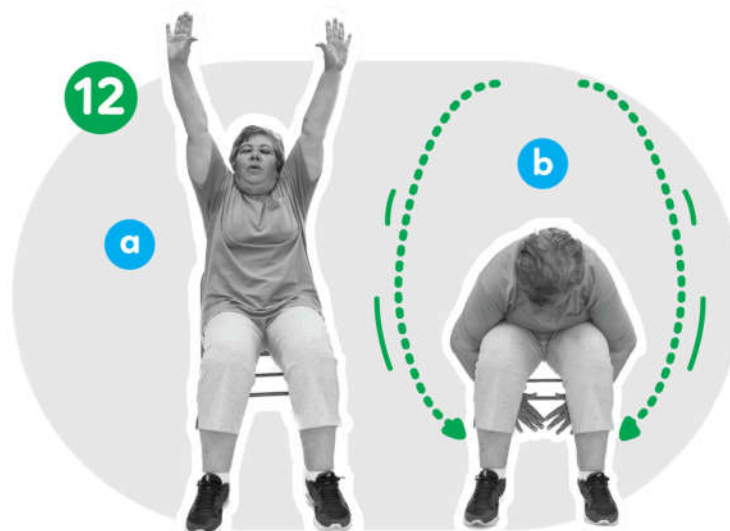
11 Lagartijas contra la pared (10 repeticiones)

- Separa las piernas y coloca ambas manos contra la pared, procurando que estén a la altura del pecho. Cuida que los codos no se abran hacia afuera.
- Inhala por la nariz y acércate a la pared inclinando el torso hacia adelante. Evita echar la cabeza hacia enfrente. Exhala por la boca y extiende los brazos.



12 Respiraciones fluidas

- Inhala por la nariz y estira los brazos hacia arriba.
- Exhala por la boca y deja caer el cuerpo hacia adelante, relajando y soltando los brazos. Vuelve a subir lentamente. Repite 2 veces.



13 Torsión

Inhala por la nariz, gira el torso hacia la derecha y coloca ambas manos en la silla. Exhala por la boca y vuelve a la postura inicial. Repite el movimiento hacia el lado izquierdo.



14 Relajación

Extiende las piernas hacia adelante, inclina el cuerpo hacia enfrente y coloca las manos sobre las piernas (rodillas, espinillas o tobillos). Regresa a la postura inicial.



..... Materiales



..... Tela

Largo: 1.5 m
Ancho: 50 cm

O

..... Elástico

Largo: 1.5 m
Ancho 5 cm

No uses un elástico (o liga) si tienes alguna cirugía reciente. Comenta con tu médico o médica cualquier situación o duda que surja.