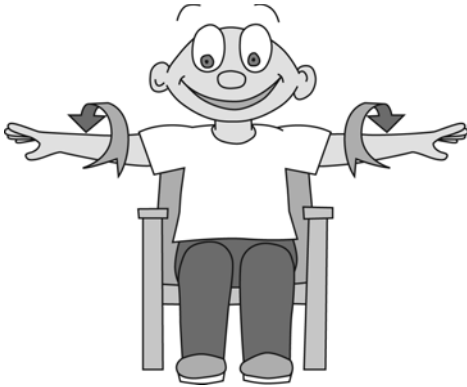
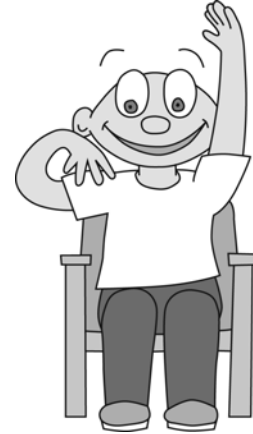


Actividades Físicas en Posición Sentada



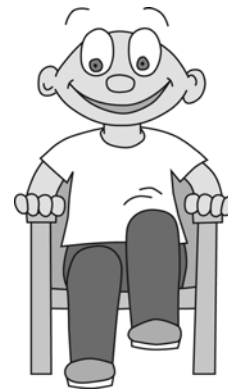
CÍRCULOS CON LOS BRAZOS: Siéntese derecho en una silla. Mantenga los pies planos en el suelo. Meta el estómago. Extienda los brazos hacia los lados a la altura de los hombros. Cerciórese de que los hombros estén derechos. Haga círculos con los brazos hacia el frente 4 veces. Luego, haga círculos con los brazos hacia la espalda 4 veces. Gradualmente llegue a 8 repeticiones en cada dirección.



ALCANZAR CON LAS MANOS: Siéntese en una silla. Coloque ambas manos sobre los hombros. Extienda el brazo y haga el intento de alcanzar el techo con su mano derecha. Regrese la mano derecha al hombro y repita el movimiento con la mano izquierda. Gradualmente llegue a 8 repeticiones con cada mano.

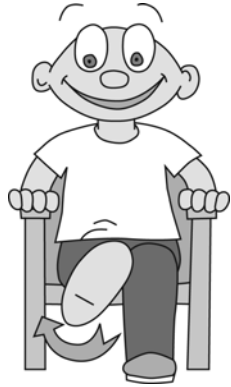


ESTIRAMIENTO LATERAL: Siéntese en una silla. Levante el brazo derecho por sobre la cabeza e inclínese hacia la izquierda. Al mismo tiempo, haga la forma de la letra C con el brazo izquierdo (como que estuviera sosteniendo a un bebé). Suavemente estírese a la izquierda. Cambie de lado y repita la actividad. Lentamente llegue a 8 repeticiones en cada lado.



MARCHANDO EN SU LUGAR: Siéntese en una silla. Levante la rodilla izquierda de modo que el pie esté a 6 pulgadas del piso. Baje la rodilla izquierda. Levante la rodilla derecha de modo que el pie esté a 6 pulgadas del piso. Siga marchando, levantando las rodillas hacia arriba y hacia abajo.

Actividades Físicas en Posición Sentada – continuación



CÍRCULOS CON LOS TOBILLOS: Siéntese en una silla. Extienda el pie derecho hacia el frente. Haga círculos hacia adentro con el tobillo derecho 4 veces. Haga círculos hacia fuera con el tobillo derecho 4 veces. Repita con el pie izquierdo.



JALÓN DE RODILLA: Siéntese en una silla. Jale su rodilla derecha hacia el pecho. Sosténgala durante 4 segundos. Baje la pierna. Repita el ejercicio con la otra rodilla.