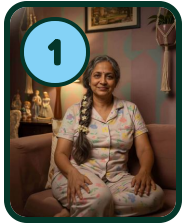


Ejercicios en silla para mayores

20 movimientos sentados, unos 30 segundos cada uno.

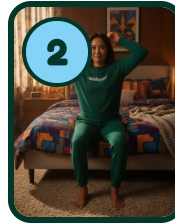
Wakeout

Usa una silla firme sin ruedas, pies planos. Muévete despacio y sigue respirando. Para si algo duele o te mareas. Tras una operación o con problemas de corazón, consulta antes a tu médico.



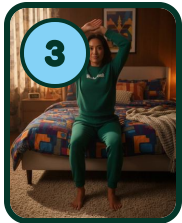
1 Estiramiento lateral del cuello

Oreja al hombro, cambia.
5 bajadas lentas por lado



2 Juntar los omóplatos

Brazos arriba, baja codos.
8 a 10 veces



3 Brazos al cielo

Brazos arriba y bajar.
8 a 10 veces



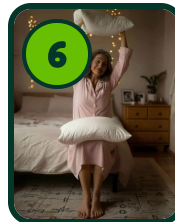
4 Elevación de brazos con toalla

Toalla arriba y abajo.
8 a 10 veces



5 Estiramiento del arquero

Tira como un arco.
5 por lado



6 Balanceo lateral con almohada

Balancéate a los lados.
30 segundos



7 Marcha sentado

Una rodilla y la otra.
10 por pierna



8 Extensión de piernas

Estira una pierna, cambia.
8 por pierna



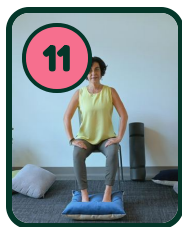
9 Elevación de talones

Un talón y luego el otro.
30 segundos

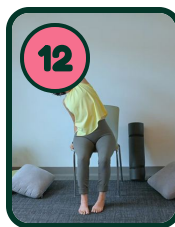


10 Sentarse y levantarse

Ponte de pie y siéntate.
5 a 8 veces



Inclinación hacia delante
Espalda larga, inclínate.
8 veces



Inclinación lateral
Brazo arriba, al lado.
5 por lado



Giro de tronco
Gira los hombros.
5 por lado



Encorvarse y erguirse
Redondea y sube erguido.
5 veces despacio



Empujar el techo
Palmas al techo, al ritmo.
30 segundos



Golpes al cielo
Un puño arriba y el otro.
30 segundos



Zapateo al frente
Un pie al frente y el otro.
30 segundos



Respiración abdominal
Aire por la nariz, lento.
5 respiraciones lentas



Respiración con almohada
Respira largo y tranquilo.
5 respiraciones lentas



Masaje de manos
Círculos en la palma.
30 segundos por mano

Mira cada movimiento en video:

wakeout.app/es/ejercicios-en-silla-para-adultos-mayores

Tu rutina en silla de 10 minutos

Los 20 movimientos en orden, unos 30 segundos cada uno.

¿Poco tiempo? La versión de 5 minutos:

- | | |
|------------------------------------|------------------------------|
| 1. Estiramiento lateral del cuello | 12. Inclinación lateral |
| 3. Brazos al cielo | 13. Giro de tronco |
| 7. Marcha sentado | 15. Empujar el techo |
| 9. Elevación de talones | 16. Golpes al cielo |
| 10. Sentarse y levantarse | 19. Respiración con almohada |