Ejercicios en silla: 28 días

5 minutos al día, todo sentado. Marca una casilla cada día.

Wakeout

Usa una silla firme sin ruedas. Muévete despacio y sigue respirando. Para si algo duele o te mareas.

Semana 1: A moverse

1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐	6 ☐	7 ☐
Soltar el cuerpo	Brazos y toalla	Soltar el cuerpo	Piernas	Soltar el cuerpo	Baile en silla	Tú eliges

Semana 2: Sumar

8 ☐	9 ☐	10 ☐	11 ☐	12 ☐	13 ☐	14 ☐
Soltar el cuerpo	Piernas	Brazos y toalla	Abdomen y postura	Baile en silla	Piernas	Tú eliges

Semana 3: Más fuerte

15 ☐	16 ☐	17 ☐	18 ☐	19 ☐	20 ☐	21 ☐
Abdomen y postura	Piernas	Baile en silla	Brazos y toalla	Abdomen y postura	Cuerpo completo	Tú eliges

Semana 4: Todo junto

22 ☐	23 ☐	24 ☐	25 ☐	26 ☐	27 ☐	28 ☐
Cuerpo completo	Baile en silla	Abdomen y postura	Cuerpo completo	Piernas	Baile en silla	Cuerpo completo

Reproduce cada día en video, gratis: **wakeout.app/es/plan-de-ejercicios-en-silla-28-dias**

Las seis rutinas

Diez movimientos cada una, unos 30 segundos por movimiento. Desde la semana 3, hazla dos veces si te sientes bien.

Soltar el cuerpo

1. Respiración fuerte
2. Caída de oreja a hombro
3. Activaciones de escápula
4. Saludos matutinos
5. Rotaciones de codo interno
6. Rotaciones estrictas
7. Inclinaciones laterales
8. Levantadas alternas de pantorrilla
9. Elevaciones alternas de rodilla
10. Corrección del hundimiento de hombro por pantalla

Brazos y toalla

1. Elevaciones de brazo con toalla
2. Estiramiento de arquero con toalla
3. Inclinaciones laterales con toalla
4. Deslizamiento frontal con toalla
5. Rotaciones de codo interno
6. Rotaciones de codo externo
7. Saludos matutinos
8. Activaciones de escápula
9. Rotaciones estrictas
10. Respiración fuerte

Piernas

1. Levantadas alternas de pantorrilla
2. Elevaciones alternas de rodilla
3. Elevaciones alternas de pierna
4. Elevaciones laterales de rodilla
5. Círculos de rodilla izquierda
6. Círculos de rodilla derecha
7. Elevaciones amplias de rodilla
8. Elevaciones de rodilla hacia afuera
9. Pisotones al frente
10. Incorporaciones lentas

Abdomen y postura

1. Respiración fuerte
2. Inclinaciones hacia adelante
3. Inclinaciones laterales
4. Rotaciones estrictas
5. Balanceo de cintura
6. Inclinaciones laterales con toalla
7. Inclinaciones hacia adelante con postura amplia
8. Corrección del hundimiento de hombro por pantalla
9. Oblicuos
10. Deslizamiento frontal con toalla

Baile en silla

1. Siente el ritmo
2. Baile de hombros
3. Pisotones al frente
4. Shimmy de rodillas
5. Chachachá
6. Baile del pollito
7. Puñetazos al cielo
8. Levanta el techo
9. Limpiaparabrisas
10. Chispitas

Cuerpo completo

1. Saludos matutinos
2. Elevaciones de brazo con toalla
3. Estiramiento de arquero con toalla
4. Elevaciones alternas de rodilla
5. Elevaciones laterales de rodilla
6. Incorporaciones lentas
7. Rotaciones estrictas
8. Inclinaciones laterales
9. Puñetazos al cielo
10. Levanta el techo

Reproduce cada día en video, gratis:
wakeout.app/es/plan-de-ejercicios-en-silla-28-dias