

EJERCICIO RECOMENDADO

Ejercicio de elevación para hacer con una silla

Lo que hace: Fortalece los músculos de los muslos y las nalgas.

Meta: Hacer este ejercicio sin utilizar las manos a medida que se vaya fortaleciendo.

Cómo hacerlo:

1. Siéntese en el frente de una silla estable con las rodillas dobladas y los pies planos en el suelo y del ancho de los hombros.
2. Repose las manos ligeramente en el asiento a cada lado suyo, manteniendo la espalda y el cuello derecho, y el pecho un poco inclinado hacia el frente.
3. Inhale lentamente. Inclínese hacia adelante y sienta su peso en la punta de sus pies.
4. Exhale, y párese lentamente, utilizando sus manos lo menos posible.
5. Haga una pausa para inhalar y exhalar profundamente.
6. Inhale mientras se va sentando lentamente. No se deje colapsar por completo en la silla, sino que controle el descenso lo más posible.
7. Exhale.

Repita de 10 a 15 veces. Si esta cantidad es demasiado para usted cuando primero comienza a practicar este ejercicio, comience con menos repeticiones y vaya incrementando hasta llegar a este número.

Descanse por un minuto, luego haga la serie final de 10 a 15 repeticiones.

