

Actividad física

Ejercicios con silla

1. Utilice una silla resistente
2. Si está en una silla de ruedas, ajuste los frenos.
3. Siéntese en su silla.
4. Mantenga los pies en el suelo al hacer ejercicios con los brazos.



Estiramiento de brazos:

Coloque ambas manos en sus hombros. Luego, levante su brazo derecho lo más que pueda. Regrese la mano a su hombro. Repita el ejercicio con su brazo izquierdo.



Círculos con los brazos:

Extienda sus brazos a la altura de sus hombros. Lentamente, haga círculos hacia adelante y hacia atrás con los brazos.



Estiramiento de lado:

Suba su brazo izquierdo sobre su cabeza, y estire suavemente hacia la derecha. Repita levantando su brazo derecho, extendiéndolo hacia la izquierda.



Marchar en su silla:

Levante y baje los pies, como si caminara en su mismo lugar.

Illustrations by Missi Jay, Gigglebox Studios, Austin, Texas



Círculos con los tobillos:

Extienda su pie derecho hacia adelante. Haga un círculo con el tobillo. Repita el ejercicio con el pie izquierdo.



Levantamiento de rodillas:

Levante la rodilla derecha hacia su pecho, y sosténgala en esa posición durante algunos segundos. Baje la rodilla. Repita el ejercicio con la rodilla izquierda.

Phone 1-800-725-2633 • Fax 1-877-889-1870 • www.tmf.org