

Ejercicios en silla para personas mayores

Rutina sentada de 10 minutos imprimible gratuita

Una serie suave de ejercicios sentados para adultos mayores — para fuerza, circulación y movilidad, todo sin ponerse de pie. Sin equipo más que una silla firme. Siéntese erguido, muévase despacio y respire con cada movimiento.

La rutina sentada de 10 minutos

1. **Respiración de centrado** Siéntese erguido, ambos pies planos, manos sobre los muslos. Respire lentamente hacia el vientre. — **5 respiraciones**
2. **Marcha sentada** Levante una rodilla, luego la otra, como una marcha lenta mientras está sentado. — **10 cada pierna**
3. **Círculos de tobillo** Levante un pie ligeramente y gire el tobillo lentamente, en ambas direcciones. — **8 cada lado**
4. **Extensiones de rodilla** Estire una pierna hacia adelante, mantenga un momento, baje con control. — **8 cada pierna**
5. **Elevaciones de brazos** Eleve ambos brazos hacia adelante y hasta la altura de los hombros, luego baje lentamente. — **8 repeticiones**
6. **Círculos de hombros** Gire los hombros hacia atrás en círculos lentos para liberar tensión. — **8 repeticiones**
7. **Giro sentado** Mano en la rodilla opuesta, gire suavemente el torso hacia cada lado. — **5 cada lado**
8. **Elevaciones de talones y puntas** Levante los talones, luego las puntas, para despertar la parte inferior de las piernas. — **12 repeticiones**
9. **Gato-vaca sentado** Redondee y arquee la espalda suavemente con la respiración. — **6 repeticiones**
10. **Respiración de cierre** Descanse las manos sobre el vientre, respire lentamente y relájese. — **5 respiraciones**

Rastreador de 7 días

Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------

Seguridad: Muévase dentro de un rango sin dolor y mantenga su respiración natural. Use una silla firme y estable sin ruedas. Deténgase si se siente mareado o con falta de aire. Si tiene una condición de salud, consulte a su médico antes de comenzar.

¿Quiere audio y video guiado para cada movimiento? Obtenga la aplicación gratuita Tai Chi Coach: <https://taichi.help>

Basado en ejercicios generales de bajo impacto y práctica de Tai Chi y orientación pública del Centro Nacional de Salud Complementaria e Integrativa de EE. UU. (NCCIH).