

EJERCICIOS CON SILLA



Cuello

Suavemente mueva la cabeza de derecha a izquierda y sostenga esa posición por 30 segundos. Repita de 3-5 veces.



Pecho

Suavemente mueva los brazos hacia atrás, mientras comprima la parte de atrás de los hombros. Sostenga la posición de 10-30 segundos. Repita de 3-5 veces.



Espalda

Suavemente mueva la cintura sin mover la cadera. Ponga una mano en el brazo de la silla y la otra mano en la parte de afuera de su rodilla. Sostenga esa posición a cada lado de 10-30 segundos. Repita de 3-5 veces.



Tobillo

Doble el tobillo hacia arriba y sostenga esa posición de 10-30 segundos. Doble el tobillo hacia abajo y sostenga esa posición de 10-30 segundos. Repita 3-5 veces.