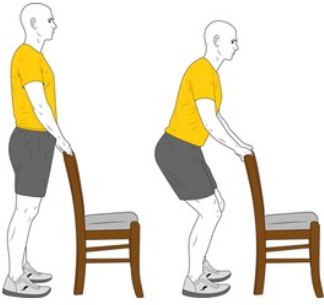


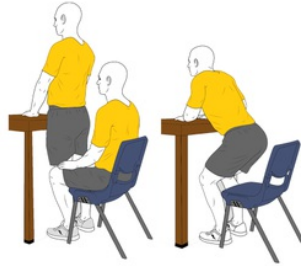
## Solo con una silla o banco -Covid-19

Algunos ejercicios para hacer en casa solo con una silla o banco. Elegir los ejercicios que consideréis necesarios, y configurar tiempo de trabajo, descanso, etc. Recuerda que los programas de ejercicio deben prescribirse por un fisioterapeuta o profesional cualificado.

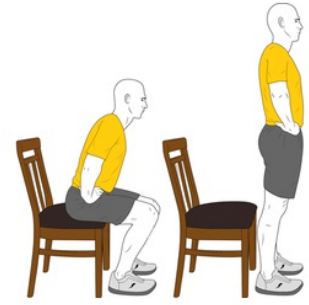
Media sentadilla con apoyo



Levantarse de la silla con apoyo



Levantarse desde sentado



Flexión de cadera apoyo en silla



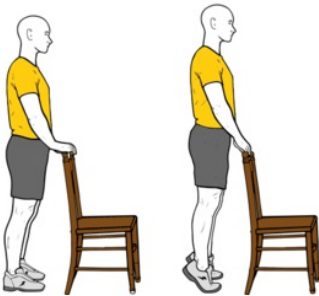
Abducción de cadera con apoyo en silla



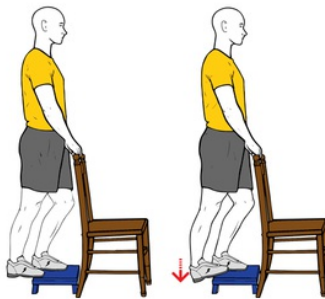
Extension de cadera de pie con apoyo



Elevación de talones de pie apoyado



Estiramiento de gemelos de pie en escalón



Aducción de cadera sentado con almohada

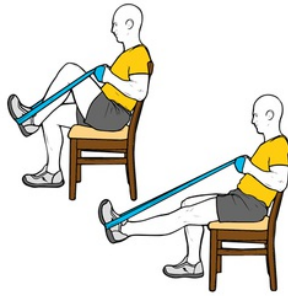


## Solo con una silla o banco -Covid-19

Flexión de cadera sentado



Extensión de pierna con banda elástica



Extensión de rodilla sentado con banda elástica



Estiramiento femoral sentado



Estiramiento de glúteos sentado en banco



Rotación torácica sentado



# Descripciones de los ejercicios

## 1. Media sentadilla con apoyo

POSICIÓN INICIAL: De pie, separe sus pies a la anchura de los hombros y ponga los dedos de los pies ligeramente hacia fuera. Sus manos deben estar en el respaldo de una silla. Contraiga el suelo pélvico y el core mientras mantiene su pecho levantado. EJECUCIÓN: Doble las rodillas y mueva su trasero hacia atrás, baje las piernas hasta que los muslos queden paralelos al suelo mientras inhala. En un movimiento rápido, regrese a la posición inicial empujando principalmente desde los talones mientras exhala. CONSEJOS: Asegúrese de que sus rodillas estén siempre apuntando hacia las puntas de los pies. Concéntrese en tener siempre tu peso en toda la planta de los pies. Su cabeza y pecho siempre deben mirar hacia adelante.

## 2. Levantarse de la silla con apoyo

POSICIÓN INICIAL: Siéntese en una silla con una mesa frente a usted a la altura de su pecho. Coloque las manos en la mesa. EJECUCIÓN: Ayudado por las manos y empujando principalmente desde los talones, póngase de pie mientras exhala. Doble las rodillas y mueva su trasero hacia atrás, bajando las piernas hasta que se sienta de nuevo. Inhale durante el movimiento. CONSEJOS: Asegúrese de que sus rodillas estén siempre apuntando hacia las puntas de los pies. Concéntrese en tener siempre tu peso en toda la planta de los pies. Su cabeza y pecho siempre deben mirar hacia adelante.

## 3. Levantarse desde sentado

POSICIÓN INICIAL: Siéntese en una silla y coloque sus pies al ancho de los hombros. EJECUCIÓN: Empujando principalmente desde los talones, póngase de pie mientras exhala. Doble las rodillas y mueva su trasero hacia atrás, bajando las piernas hasta que se sienta de nuevo. Inhale durante el movimiento. CONSEJOS: Asegúrese de que sus rodillas estén siempre apuntando hacia las puntas de los pies. Concéntrese en tener siempre tu peso en toda la planta de los pies. Su cabeza y pecho siempre deben mirar hacia adelante.

## 4. Flexión de cadera apoyo en silla

POSICIÓN INICIAL: Coloque se de pie al lado de una silla. Ponga una de sus manos en la silla para un mayor equilibrio. EJECUCIÓN: Levante la rodilla derecha hacia el pecho hasta que el muslo quede paralelo al suelo. Regrese a la posición inicial y realice el ejercicio con la otra pierna. Mantenga el movimiento durante el tiempo requerido.

## 5. Abducción de cadera con apoyo en silla

POSICIÓN INICIAL: Colóquese de pie con los pies anchura de los hombros frente a una silla. Coja la silla con ambas manos. EJECUCIÓN: Separe su pie derecho del otro tanto como pueda. Exhale durante el movimiento. Asegúrese de que sólo se mueva la pierna y de que el pie está siempre apuntando hacia delante. Vuelva a la posición inicial con un suave movimiento mientras inhala. Repita el movimiento la cantidad especificada de repeticiones y luego cambie de lado y repita con la otra pierna. CONSEJOS: La clave del ejercicio es la calidad sobre la cantidad. El truco es realizar el ejercicio con la forma adecuada.

## 6. Extension de cadera de pie con apoyo

POSICIÓN INICIAL: Colóquese de pie con los pies anchura de los hombros frente a una silla. Coja la silla con ambas manos. EJECUCIÓN: Extienda la cadera derecha moviendo el talón hacia atrás con la pierna recta. Exhale durante el movimiento. Vuelva a la posición inicial con un suave movimiento mientras inhala. Repita el movimiento la cantidad especificada de repeticiones y luego cambie de lado y repita con la otra pierna. CONSEJOS: La clave del ejercicio es la calidad sobre la cantidad. El truco es realizar el ejercicio con la forma adecuada.

## 7. Elevación de talones de pie apoyado

POSICIÓN INICIAL: Colóquese de pie con los pies anchura de los hombros frente a una silla. Coja la silla con ambas manos. EJECUCIÓN: Usando las pantorrillas, levante los talones lo más alto que pueda. Asegúrese de que solo mueve los tobillos. Vuelva a la posición inicial con un suave movimiento. CONSEJOS: La clave del ejercicio es la calidad sobre la cantidad. El truco es realizar el ejercicio con la forma adecuada.

## 8. Estiramiento de gemelos de pie en escalón

POSICIÓN INICIAL: Colóquese de pie con los pies a la anchura de los hombros. Coloque una silla frente a usted y un pequeño step entre la silla y usted. Pise el escalón, coloque la punta del pie derecho al final del escalón y extienda la rodilla. EJECUCIÓN: Lentamente, deje que el talón derecho se mueva hacia abajo hasta que sienta el estiramiento en la pantorrilla. Mantenga el estiramiento durante el tiempo requerido, regrese a la posición inicial y luego cambie de lado y repita con la otra pierna. CONSEJOS: Debe sentir el estiramiento de los músculos pero no dolor.

## 9. Aducción de cadera sentado con almohada

POSICIÓN INICIAL: Siéntese en una silla y coloque una almohada entre las rodillas. EJECUCIÓN: Utilizando sus aductores aplaste la almohada. Mantenga la tensión durante el tiempo requerido. Relaje los músculos y repita el ejercicio. CONSEJOS: Su cabeza y pecho siempre deben mirar hacia adelante.

## 10. Flexión de cadera sentado

POSICIÓN INICIAL: Siéntese en una silla y coloque los pies en el suelo. Coloque las manos a cada lado de sus caderas. EJECUCIÓN: Manteniendo la columna en la misma posición, levante la rodilla derecha tanto como pueda. Vuelva a la posición inicial con un suave movimiento. Repita el movimiento la cantidad especificada de repeticiones, luego cambie de lado y repita el ejercicio. CONSEJOS: La clave del ejercicio es la calidad sobre la cantidad. El truco es realizar el ejercicio con la forma adecuada.

## 11. Extensión de pierna con banda elástica

POSICIÓN INICIAL: Seleccione la fuerza adecuada de la banda. Siéntese en una silla y agarre la banda de los extremos. Mueva su rodilla derecha hacia el pecho y coloque la banda debajo de su pie. Contraiga el suelo pélvico y el core mientras mantiene su pecho levantado. La banda debe tener tensión desde el comienzo del movimiento. EJECUCIÓN: Extienda completamente la pierna derecha frente a usted mientras exhala. Vuelva a la posición inicial con un suave movimiento mientras inhala. Repita el movimiento la cantidad especificada de repeticiones y luego cambie de lado y repita con la otra pierna. CONSEJOS: Asegurese de que su torso no se mueve en ningún momento.

## 12. Extensión de rodilla sentado con banda elástica

POSICIÓN INICIAL: Siéntese en una silla con respaldo y coloque los pies en el suelo. Coloque una miniband alrededor de los tobillos. EJECUCIÓN: Extienda completamente la rodilla izquierda mientras exhala. Vuelva a la posición inicial con un suave movimiento mientras inhala y alterne con la otra pierna. CONSEJOS: Céntrese en un movimiento lento y controlado. Asegúrate de que tus rodillas estén siempre apuntando hacia las puntas de los pies. Tu cabeza y pecho siempre deben mirar hacia adelante.

## 13. Estiramiento femoral sentado

POSICIÓN INICIAL: Siéntese en el borde de una silla con los pies en el suelo. Extienda su rodilla derecha frente a usted. EJECUCIÓN: Manteniendo el arco natural de su espalda, inclínese hacia adelante hasta que sienta el estiramiento en su isquiotibial derecho. Mantenga el estiramiento durante el tiempo requerido y luego regrese a la posición inicial. A continuación, cambie la pierna. CONSEJOS: Debe sentir el estiramiento de los músculos pero no dolor.

#### **14 . Estiramiento de glúteos sentado en banco**

POSICIÓN INICIAL: Siéntese en una silla y coloque el tobillo derecho sobre la rodilla izquierda. Agarre su rodilla derecha con ambas manos. EJECUCIÓN: Tire lentamente de la rodilla derecha hacia el hombro izquierdo hasta que sienta el estiramiento en su glúteo derecho. Mantenga el estiramiento durante el tiempo requerido y luego regrese a la posición inicial. A continuación, cambie la pierna. CONSEJOS: Debe sentir el estiramiento de los músculos pero no dolor.

#### **15 . Rotación torácica sentado**

POSICIÓN INICIAL: Siéntese en una silla y coloque los pies en el suelo. Coloque las manos a cada lado de sus caderas. EJECUCIÓN: Gire completamente su cuerpo hacia el lado derecho y agarre el lado izquierdo de la silla con la mano derecha. Vuelva a la posición inicial con un suave movimiento. Repita el movimiento para la cantidad especificada de repeticiones, luego cambie de lado y repita el ejercicio. CONSEJOS: Asegúrese de mover solo el tronco durante los movimientos.