

CÓMO SER MÁS ACTIVO:

Ejercicios de fortalecimiento, equilibrio y estiramiento

Las imágenes e indicaciones de la siguiente sección se utilizan con permiso del Instituto Nacional sobre Envejecimiento (National Institute on Aging), los Institutos Nacionales de la Salud (National Institutes of Health) y el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU. (U.S. Department of Health and Human Services).

Ejemplos de ejercicios de fortalecimiento

Preñión de la mano

Lo que necesita: una pelota de tenis o una pelota pequeña de caucho o de hule espuma



Este sencillo ejercicio debe ayudarle si tiene problemas para levantar o sostener cosas. También le ayudará a abrir cosas, como el frasco de pepinillos, con mayor facilidad. Incluso puede hacer este ejercicio mientras lee o ve el televisor.

1. Sujete una pelota de tenis o una pelota pequeña de caucho o de hule espuma en una mano.
2. Apriete lentamente la pelota todo lo que pueda y mantenga entre 3 y 5 segundos.
3. Relaje lentamente la mano.
4. Repita de 10 a 15 veces.
5. Repita de 10 a 15 veces con la otra mano.
6. Repita de 10 a 15 veces más con cada mano.

Flexión de las muñecas

Lo que necesita: mancuernas



Este ejercicio fortalecerá sus muñecas. También le ayudará a que use la muñeca de mejor forma y prevenga las lesiones cuando haga ejercicios para fortalecer la parte superior del cuerpo.

1. Coloque su antebrazo en el brazo de una silla firme con la mano situada fuera del borde.
2. Sostenga la pesa con la palma de la mano hacia arriba.
3. Doble su muñeca lentamente hacia arriba y hacia abajo.
4. Repita de 10 a 15 veces.
5. Repita con la otra mano de 10 a 15 veces.
6. Repita de 10 a 15 veces más con cada mano.

Flexión de los brazos

Lo que necesita: mancuernas o artículos del hogar (latas de sopa o botellas de agua)



Después de unas semanas de hacer estos ejercicios para los músculos de la parte superior de sus brazos, será mucho más fácil alzar ese galón de leche.

1. Póngase de pie con los pies separados y alineados con los hombros.
2. Sostenga las pesas hacia abajo a sus costados, con las palmas de las manos hacia adelante. Inhale lentamente.
3. Exhale mientras lentamente dobla los codos y levanta las pesas hacia el pecho. Mantenga los codos a sus costados.
4. Mantenga la posición por 1 segundo.
5. Inhale mientras baja lentamente los brazos.
6. Repita de 10 a 15 veces.
7. Descanse; luego repita de 10 a 15 veces más.

Flexión de los brazos usando una banda de resistencia

Lo que necesita: banda de resistencia y una silla firme sin brazos



Esta variación del ejercicio de flexión de los brazos usa una banda de resistencia en lugar de pesas.

1. Siéntese en una silla firme que no tenga brazos con los pies planos sobre el piso, separados y alineados con los hombros.
2. Coloque el centro de la banda de resistencia debajo de ambos pies. Agarre cada extremo de la banda y mantenga las palmas de la mano hacia adentro. Mantenga los codos a sus costados. Inhale lentamente.
3. Mantenga las muñecas rectas y exhale lentamente mientras dobla los codos y levanta las manos hacia los hombros.
4. Mantenga la posición por 1 segundo.
5. Inhale mientras baja lentamente los brazos.
6. Repita de 10 a 15 veces.
7. Descanse; luego repita de 10 a 15 veces más.

Levantamiento frontal de los brazos

Lo que necesita: mancuernas



Este ejercicio para los hombros puede ayudarle a colocar cosas en un estante alto o bajarlas con más facilidad.

1. Póngase de pie con los pies separados y alineados con los hombros.
2. Sostenga las pesas hacia abajo, a sus costados, con las palmas de las manos hacia atrás.
3. Mantenga los brazos rectos y exhale mientras levanta ambos brazos hacia el frente, hasta alcanzar la altura de los hombros.
4. Mantenga la posición por 1 segundo.
5. Inhale mientras baja lentamente los brazos.
6. Repita de 10 a 15 veces.
7. Descanse; luego repita de 10 a 15 veces más.

Levantamiento lateral de los brazos

Lo que necesita: mancuernas



Este ejercicio fortalecerá sus hombros y le facilitará levantar las compras del mercado.

1. Usted puede hacer este ejercicio estando de pie o sentado en una silla firme que no tenga brazos.
2. Mantenga los pies planos sobre el piso, separados y alineados con los hombros.
3. Sostenga las pesas hacia abajo, a sus costados, con las palmas de la mano hacia adentro. Inhale lentamente.
4. Exhale lentamente mientras levanta ambos brazos desde los lados, hasta alcanzar la altura de los hombros.
5. Mantenga la posición por 1 segundo.
6. Inhale mientras baja lentamente los brazos.
7. Repita de 10 a 15 veces.
8. Descanse; luego repita de 10 a 15 veces más.

Remar sentado con una banda de resistencia

Lo que necesita: una banda de resistencia y una silla firme sin brazos



Este ejercicio, designado para fortalecer la espalda superior, los hombros y el cuello, podrá hacer que sea más fácil realizar actividades como barrer las hojas o pasar la aspiradora.

1. Siéntese en una silla firme que no tenga brazos con los pies planos sobre el piso, separados y alineados con los hombros.
2. Coloque el centro de la banda de resistencia debajo de ambos pies. Agarre cada extremo de la banda y mantenga las palmas de la mano hacia adentro.
3. Relaje los hombros y extienda los brazos al lado de las piernas. Inhale lentamente.
4. Exhale lentamente y empuje los codos hacia atrás hasta que las manos estén al lado de las caderas.
5. Mantenga la posición por 1 segundo.
6. Inhale mientras devuelve las manos lentamente a la posición inicial.
7. Repita de 10 a 15 veces.
8. Descanse; luego repita de 10 a 15 veces más.

Levantarse de una silla

Lo que necesita: una silla resistente con brazos



Este movimiento de empujar fortalecerá los músculos de sus brazos aun si usted no puede levantarse completamente de la silla.

1. Siéntese en una silla firme, que tenga brazos, con los pies planos sobre el piso, separados y alineados con los hombros.
2. Inclínese un poco hacia adelante; mantenga la espalda y los hombros rectos.
3. Agarre los brazos de la silla con las manos a la par suya. Inhale lentamente.
4. Exhale y use sus brazos para empujar y levantar su cuerpo de la silla lentamente.
5. Mantenga la posición por 1 segundo.
6. Inhale mientras lentamente vuelve a sentarse.
7. Repita de 10 a 15 veces.
8. Descanse; luego repita de 10 a 15 veces más.

Extensión de los codos

Lo que necesita: mancuernas o artículos del hogar (latas de sopa o botellas de agua)



Este ejercicio fortalecerá la parte superior de sus brazos. Si sus hombros no son lo suficientemente flexibles para hacer este ejercicio trate el ejercicio de levantarse de una silla.

1. Usted puede hacer este ejercicio estando de pie o sentado en una silla firme que no tenga brazos.
2. Mantenga los pies planos sobre el piso, separados y alineados con los hombros.
3. Sostenga la pesa en una mano con la palma hacia adentro. Levante ese brazo hacia el techo.
4. Apoye ese brazo con la otra mano. Inhale lentamente.
5. Lentamente doble el brazo levantado a la altura del codo y baje la pesa hacia el hombro.
6. Mantenga la posición por 1 segundo.
7. Exhale y estire lentamente su brazo arriba de la cabeza. Tenga cuidado de no bloquear su codo.
8. Repita de 10 a 15 veces.
9. Repita de 10 a 15 veces con el otro brazo.
10. Repita de 10 a 15 veces más con cada brazo.

Levantamiento de los brazos arriba de la cabeza

Lo que necesita: mancuernas o artículos del hogar (latas de sopa o botellas de agua)



Este ejercicio fortalecerá sus hombros y brazos. También podrá hacer que nadar y hacer otras actividades tales como alzar y cargar a los nietos sea más fácil.

1. Usted puede hacer este ejercicio estando de pie o sentado en una silla firme que no tenga brazos.
2. Mantenga los pies planos sobre el piso, separados y alineados con los hombros.
3. Sostenga las pesas a sus costados y a la altura de los hombros, con las palmas de la mano hacia el frente. Inhale lentamente.
4. Exhale lentamente mientras levanta ambos brazos arriba de la cabeza, manteniendo los codos ligeramente doblados.
5. Mantenga la posición por 1 segundo.
6. Inhale mientras baja lentamente los brazos.
7. Repita de 10 a 15 veces.
8. Descanse; luego repita de 10 a 15 veces más.

Flexiones contra la pared



Este ejercicio de flexiones contra la pared fortalecerá sus brazos, hombros y pecho. Pruebe hacer este ejercicio durante los cortes comerciales de un programa de televisión.

1. Párese de cara a una pared, colocándose un poquito más lejos que el largo de sus brazos, con los pies separados y alineados con los hombros.
2. Inclíne su cuerpo hacia adelante y ponga las palmas de las manos planas sobre la pared a la altura de los hombros y alineadas con ellos.
3. Inhale lentamente mientras dobla los codos e inclina y acerca su cuerpo hacia la pared con un movimiento lento y controlado. Mantenga los pies planos sobre el piso.
4. Mantenga la posición por 1 segundo.
5. Exhale y vaya alejándose lentamente de la pared hasta que sus brazos estén rectos.
6. Repita de 10 a 15 veces.
7. Descanse; luego repita de 10 a 15 veces más.

Levantamiento de las piernas hacia atrás

Lo que necesita: una silla resistente



Este ejercicio fortalece sus glúteos y la parte inferior de su espalda.

1. Párese detrás de una silla firme y sosténgase en ella para mantener el equilibrio. Inhale lentamente.
2. Exhale mientras lentamente levanta una pierna hacia atrás, manteniéndola recta, sin doblar la rodilla ni poner los dedos del pie en punta. Trate de no inclinarse hacia adelante. La pierna que está usando para mantenerse parado debe estar un poco doblada.
3. Mantenga la posición por 1 segundo.
4. Inhale mientras baja lentamente la pierna.
5. Repita de 10 a 15 veces.
6. Repita de 10 a 15 veces con la otra pierna.
7. Repita de 10 a 15 veces más con cada pierna.

Levantamiento de las piernas hacia los costados

Lo que necesita: una silla resistente



Este ejercicio fortalece sus caderas, sus muslos y sus glúteos.

1. Párese detrás de una silla firme con los pies un poco separados y sosténgase en ella para mantener el equilibrio. Inhale lentamente.
2. Exhale y levante lentamente una pierna hacia el costado. Mantenga la espalda recta y los dedos del pie hacia adelante. La pierna que está usando para mantenerse parado debe estar un poco doblada.
3. Mantenga la posición por 1 segundo.
4. Inhale mientras baja lentamente la pierna.
5. Repita de 10 a 15 veces.
6. Repita de 10 a 15 veces con la otra pierna.
7. Repita de 10 a 15 veces más con cada pierna.

Flexión de las rodillas

Lo que necesita: una silla resistente



Caminar y subir escaleras es más fácil cuando usted hace los ejercicios de flexión de las rodillas y extensión de las piernas.

1. Párese detrás de una silla firme y sosténgase en ella para mantener el equilibrio. Levante lentamente una pierna hacia atrás, manteniéndola recta, sin doblar la rodilla ni poner los dedos del pie en punta. Inhale lentamente.
2. Exhale mientras lentamente eleva el talón lo más alto que pueda hacia los glúteos. Doble la pierna solamente desde la rodilla y no mueva la cadera. La pierna que está usando para mantenerse parado debe estar un poco doblada.
3. Mantenga la posición por 1 segundo.
4. Inhale mientras baja lentamente el pie al piso.
5. Repita de 10 a 15 veces.
6. Repita de 10 a 15 veces con la otra pierna.
7. Repita de 10 a 15 veces más con cada pierna.

Pararse de puntillas

Lo que necesita: una silla resistente



Este ejercicio fortalece sus pantorrillas y tobillos, y le ayudará a caminar más fácilmente.

1. Párese detrás de una silla firme, con los pies separados y alineados con los hombros, y sosteniéndose en la silla para mantener el equilibrio. Inhale lentamente.
2. Exhale y lentamente párese de puntillas, tan alto como le sea posible.
3. Mantenga la posición por 1 segundo.
4. Inhale mientras baja lentamente los talones al piso.
5. Repita de 10 a 15 veces.
6. Descanse; luego repita de 10 a 15 veces más.

Extensión de las piernas

Lo que necesita: una silla resistente



Este ejercicio fortalece sus muslos y puede reducir los síntomas de la artritis de la rodilla.

1. Siéntese en una silla firme con la espalda apoyada en el respaldo de la silla. Solamente la parte delantera de los pies y los dedos del pie deben tocar el piso. Ponga una toalla enrollada al borde de la silla y debajo de los muslos para obtener soporte. Inhale lentamente.
2. Exhale y lentamente extienda una pierna hacia adelante tan recta como le sea posible, pero no bloquee la rodilla.
3. Flexione el pie para apuntar los dedos del pie hacia el techo. Mantenga la posición por 1 segundo.
4. Inhale mientras baja lentamente la pierna.
5. Repita de 10 a 15 veces.
6. Repita de 10 a 15 veces con la otra pierna.
7. Repita de 10 a 15 veces más con cada pierna.

Pararse de una silla

Lo que necesita: una silla resistente sin brazos



Este ejercicio, el cual fortalece su abdomen y muslos, hará que sea más fácil subir y bajarse del automóvil.

1. Siéntese al borde de una silla firme y sin brazos, con las rodillas dobladas, los pies planos sobre el piso, separados y alineados con los hombros.
2. Inclínese hacia atrás con las manos cruzadas sobre el pecho. Mantenga la espalda y los hombros rectos durante todo el ejercicio. Inhale lentamente.
3. Exhale y mueva su cuerpo hacia adelante hasta que esté sentado derecho.
4. Extienda los brazos de modo que estén paralelos al piso y párese lentamente.
5. Inhale mientras se vuelve a sentar lentamente.
6. Repita de 10 a 15 veces.
7. Descanse; luego repita de 10 a 15 veces más.

Ejemplos de ejercicios de equilibrio

Pararse sobre un pie

Lo que necesita: una silla resistente



Puede hacer este ejercicio mientras espera el autobús o mientras hace fila en el supermercado.

1. Párese sobre un pie detrás de una silla firme, sosteniéndose en ella para mantener el equilibrio.
2. Mantenga la posición por hasta 10 segundos.
3. Repita de 10 a 15 veces.
4. Repita de 10 a 15 veces con la otra pierna.
5. Repita de 10 a 15 veces más con cada pierna.

Caminar de talón a dedos



Tener buen equilibrio es importante para muchas actividades diarias, tales como subir y bajar las escaleras.

1. Sitúe el talón de un pie justo al frente de los dedos del otro pie. El talón y los dedos deben tocarse, o casi tocarse.
2. Escoja un punto frente a usted y concéntrese en ese lugar para mantenerse estable mientras camina.
3. Tome un paso. Ponga el talón del pie frente a los dedos del otro pie.
4. Repita por 20 pasos.

Caminata de equilibrio



Un buen equilibrio le ayuda a caminar sin peligro y a evitar tropezarse y caerse cuando hay objetos en su camino.

1. Levante los brazos de los costados hacia arriba, hasta la altura de los hombros.
2. Escoja un punto frente a usted y concéntrese en ese lugar para mantenerse estable mientras camina.
3. Camine en línea recta con un pie enfrente del otro.
4. Mientras va caminando, levante la pierna de atrás. Haga una pausa por 1 segundo antes de volver a caminar.
5. Repita por 20 pasos, alternando las piernas.

Ejemplos de estiramientos

Cuello



Este estiramiento fácil le puede ayudar a aliviar la tensión en su cuello. Trate de estirarse después de haber hecho los ejercicios de fortalecimiento y durante cualquier actividad que lo haga sentirse tieso, como estar sentado en la silla del escritorio.

1. Usted puede hacer este estiramiento estando de pie o sentado en una silla firme.
2. Mantenga los pies planos sobre el piso, separados y alineados con los hombros.
3. Lentamente gire su cabeza hacia la derecha hasta que sienta un leve estiramiento. Tenga cuidado de no doblar o inclinar la cabeza hacia adelante o hacia atrás, pero manténgala en una posición cómoda.
4. Mantenga la posición entre 10 y 30 segundos.
5. Gire la cabeza hacia la izquierda y mantenga esa posición entre 10 y 30 segundos.
6. Repita por lo menos de 3 a 5 veces.

Hombros



Este ejercicio para estirar los músculos de los hombros le ayudará a mejorar su postura.

1. Párese de espaldas contra una pared, con los pies separados y alineados con los hombros, y los brazos a la altura de los hombros.
2. Doble los codos para que las puntas de los dedos de la mano apunten hacia el techo y toquen la pared detrás de usted. Pare cuando sienta un estiramiento o una incomodidad leve, y pare inmediatamente si siente un dolor agudo.
3. Mantenga la posición entre 10 y 30 segundos.
4. Permita que los brazos lentamente resbalen hacia adelante manteniendo los codos doblados, hasta apuntar hacia el piso y tocar la pared de nuevo, si es posible. Pare cuando sienta un estiramiento o una incomodidad leve.
5. Mantenga la posición entre 10 y 30 segundos.
6. Alterne el ejercicio, apuntando primero hacia arriba y luego hacia las caderas.
7. Repita por lo menos de 3 a 5 veces.

Hombros y parte superior de los brazos

Lo que necesita: una toalla



Este ejercicio para aumentar la flexibilidad en los hombros y en la parte superior de los brazos le ayudará a que sea más fácil estirar el brazo para alcanzar su cinturón de seguridad.

1. Párese con los pies separados y alineados con los hombros.
2. Sostenga la punta de una toalla con la mano derecha.
3. Suba y doble el brazo derecho para colocar la toalla detrás suyo, sobre la espalda. Mantenga el brazo derecho en esa posición y continúe sosteniendo la toalla.
4. Alcance la parte baja de la espalda y agarre la toalla con la mano izquierda.
5. Para estirar el hombro derecho, jale la toalla hacia abajo con la mano izquierda. Pare cuando sienta un estiramiento o una incomodidad leve en el hombro derecho.
6. Repita por lo menos de 3 a 5 veces.
7. Invierta las posiciones y repita por lo menos de 3 a 5 veces.

Pecho

Lo que necesita: una silla resistente sin brazos



Este ejercicio, que estira los músculos del pecho, también es bueno para su postura.

1. Puede hacer este estiramiento estando de pie o sentado en una silla firme y sin brazos.
2. Mantenga los pies planos sobre el piso, separados y alineados con los hombros.
3. Mantenga los brazos a sus costados y elevados a la altura de los hombros, con las palmas de las manos hacia adelante.
4. Lentamente mueva los brazos hacia atrás, mientras que trata de juntar los omoplatos de los hombros. Pare cuando sienta un estiramiento o una incomodidad leve.
5. Mantenga la posición entre 10 y 30 segundos.
6. Repita por lo menos de 3 a 5 veces.

Parte superior de la espalda

Lo que necesita: una silla resistente sin brazos



Este ejercicio es bueno para los músculos de los hombros y de la parte superior de la espalda.

1. Siéntese en una silla firme y sin brazos, con los pies planos sobre el piso, separados y alineados con los hombros.
2. Levante los brazos hacia el frente hasta la altura de los hombros, con las palmas de las manos hacia afuera.
3. Relaje los hombros, mantenga la parte superior del cuerpo inmóvil y estírese hacia el frente con sus manos. Pare cuando sienta un estiramiento o una incomodidad leve.
4. Mantenga la posición entre 10 y 30 segundos.
5. Regrese a la posición inicial.
6. Repita por lo menos de 3 a 5 veces.

Espalda 1

Lo que necesita: una silla resistente sin brazos



Este ejercicio es para los músculos de la espalda.

1. Siéntese firmemente en la parte de adelante de una silla firme y sin brazos, con los pies planos sobre el piso, separados y alineados con los hombros.
2. Lentamente inclínese hacia el frente desde las caderas. Mantenga la espalda y el cuello rectos.
3. Relaje el cuello un poco y baje la barbilla. Lentamente inclínese más hacia adelante y deslice las manos por sus piernas hacia las pantorrillas. Pare cuando sienta un estiramiento o una incomodidad leve.
4. Mantenga la posición entre 10 y 30 segundos.
5. Vaya enderezándose lentamente hasta volver a la posición inicial.
6. Repita por lo menos de 3 a 5 veces.

Espalda 2

Lo que necesita: una silla resistente con brazos



Este ejercicio le ayudará a realizar actividades que requieren que gire o se voltee para poder mirar hacia atrás, tales como sacar el automóvil en reversa.

1. Siéntese en la parte de adelante de una silla firme y con brazos. Manténgase tan recto como le sea posible, con los pies planos sobre el piso, separados y alineados con los hombros.
2. Lentamente voltéese a la izquierda desde la cintura sin mover las caderas. Voltee la cabeza hacia la izquierda. Levante la mano izquierda y apóyese en el brazo izquierdo de la silla. Ponga la mano derecha en la parte de afuera del muslo izquierdo. Voltéese un poco más, si es posible.
3. Mantenga la posición entre 10 y 30 segundos.
4. Lentamente regrese la cara hacia el frente.
5. Repita con el lado derecho.
6. Repita por lo menos de 3 a 5 veces más.

Parte superior del cuerpo



Este ejercicio aumenta la flexibilidad de sus brazos, pecho y hombros, y le ayudará a alcanzar objetos en las repisas altas de su ropero o de un gabinete de la cocina.

1. Párese de cara a una pared, colocándose un poquito más lejos de la pared que el largo de sus brazos, con los pies separados y alineados con los hombros.
2. Inclíne su cuerpo hacia adelante y ponga las palmas de las manos planas sobre la pared, a la altura de los hombros y alineadas con ellos.
3. Manteniendo la espalda recta, lentamente "camine" con las manos por la pared hasta que los brazos lleguen arriba de la cabeza.
4. Mantenga los brazos arriba de la cabeza entre aproximadamente 10 y 30 segundos.
5. Lentamente "camine" con las manos hacia abajo.
6. Repita por lo menos de 3 a 5 veces.

Tobillos

Lo que necesita: una silla resistente sin brazos



Este ejercicio estira los músculos de sus tobillos. Puede estirar ambos tobillos a la vez, o uno a la vez.

1. Siéntese en la parte de adelante de una silla firme y con brazos. Manténgase tan recto como le sea posible, con los pies planos sobre el piso, separados y alineados con los hombros.
2. Lentamente voltéese a la izquierda desde la cintura sin mover las caderas. Voltee la cabeza hacia la izquierda. Levante la mano izquierda y apóyese en el brazo izquierdo de la silla. Ponga la mano derecha en la parte de afuera del muslo izquierdo. Voltéese un poco más, si es posible.
3. Mantenga la posición entre 10 y 30 segundos.
4. Lentamente regrese la cara hacia el frente.
5. Repita con el lado derecho.
6. Repita por lo menos de 3 a 5 veces más.

Pantorrillas



Debido a que muchas personas tienen los músculos de las pantorrillas apretados, es importante estirarlos.

1. Párese de cara a una pared, colocándose un poquito más lejos de la pared que el largo de sus brazos, con los pies separados y alineados con los hombros.
2. Ponga las palmas de las manos planas sobre la pared a la altura de los hombros y alineadas con los hombros.
3. Avance hacia adelante con la pierna derecha y la rodilla derecha doblada. Manteniendo ambos pies planos sobre el piso, doble un poco la rodilla izquierda hasta que sienta un estiramiento en el músculo de la pantorrilla izquierda. El estiramiento no debe sentirse incómodo. Si no siente un estiramiento, doble la rodilla derecha hasta que lo sienta.
4. Mantenga la posición entre 10 y 30 segundos, y luego regrese a la posición inicial.
5. Repita con la pierna izquierda.
6. Continúe alternando las piernas, haciéndolo por lo menos de 3 a 5 veces en cada pierna.

Muslos (Piso)



Este ejercicio estira los músculos de sus muslos. Si a usted le cuesta acostarse en el piso y luego levantarse, pruebe el ejercicio de Muslos (Parado).

1. Acuéstese de costado en el piso con las piernas rectas y las rodillas juntas.
2. Apoye la cabeza en el brazo.
3. Doble la rodilla de la pierna de encima y estírese hacia atrás para agarrar la parte superior del pie. Si no logra alcanzar el pie, enlace el pie con una banda de resistencia, un cinto o una toalla, y luego agarre ambas puntas del objeto que usó para enlazar el pie.
4. Suavemente jale la pierna hasta que sienta un estiramiento en el muslo.
5. Mantenga la posición entre 10 y 30 segundos.
6. Repita por lo menos de 3 a 5 veces.
7. Repita por lo menos de 3 a 5 veces con la otra pierna.

Muslos (Parado)

Lo que necesita: una silla resistente



Este es otro ejercicio que estira los músculos de sus muslos.

1. Párese detrás de una silla firme con los pies separados y alineados con los hombros, y las rodillas rectas, pero no bloqueadas.
2. Sosténgase de la silla con la mano derecha para mantener el equilibrio.
3. Doble la pierna izquierda y agarre el pie con la mano izquierda. Mantenga la rodilla apuntando hacia el piso. Si no logra agarrarse el tobillo, enlace el pie con una banda de resistencia, un cinto o una toalla, y luego agarre ambas puntas del objeto que usó para enlazar el pie.
4. Suavemente jale la pierna hasta que sienta un estiramiento en el muslo.
5. Mantenga la posición entre 10 y 30 segundos.
6. Repita por lo menos de 3 a 5 veces.
7. Repita por lo menos de 3 a 5 veces con la pierna derecha.

Parte inferior de la espalda



Este ejercicio estira los músculos de la parte inferior de la espalda.

1. Acuéstese de espalda con las piernas juntas, las rodillas dobladas y los pies planos sobre el piso. Trate de mantener los brazos y los hombros planos sobre el piso durante todo el ejercicio de estiramiento.
2. Manteniendo las rodillas dobladas y juntas, lentamente baje ambas piernas hacia un lado, lo más lejos que pueda cómodamente.
3. Mantenga la posición entre 10 y 30 segundos.
4. Lentamente regrese las piernas a la posición original y repita el ejercicio, bajando las piernas hacia el otro lado.
5. Continúe alternando lados, haciendo el ejercicio por lo menos de 3 a 5 veces hacia cada lado.

Caderas



Este ejercicio estira los músculos de sus caderas y de la parte interior de los muslos.

1. Acuéstese de espalda con las piernas juntas, las rodillas dobladas y los pies planos sobre el piso. Trate de mantener ambos hombros planos sobre el piso durante todo el ejercicio de estiramiento.
2. Lentamente baje una de las rodillas hacia el lado, lo más lejos que pueda cómodamente. Mantenga los pies juntos y trate de no mover la otra pierna.
3. Mantenga la posición entre 10 y 30 segundos.
4. Lentamente regrese la rodilla a la posición original.
5. Repita por lo menos de 3 a 5 veces.
6. Repita por lo menos de 3 a 5 veces con la otra pierna.

Parte posterior de las piernas (Piso)



Este ejercicio estira los músculos de la parte posterior de las piernas.

1. Acuéstese de espalda con la rodilla izquierda doblada y el pie izquierdo plano sobre el piso.
2. Levante la pierna derecha, manteniendo la rodilla un poco doblada.
3. Alcance y agarre la pierna derecha con ambas manos. Mantenga los hombros planos sobre el piso.
4. Suavemente jale la pierna hacia su cuerpo hasta que sienta un estiramiento en la parte posterior de la pierna.
5. Mantenga la posición entre 10 y 30 segundos.
6. Repita por lo menos de 3 a 5 veces.
7. Repita por lo menos de 3 a 5 veces con la pierna izquierda.

Parte posterior de las piernas

Lo que necesita: una banca u otra superficie dura, como dos sillas juntas



Este es otro ejercicio que estira los músculos de la parte posterior de las piernas.

1. Siéntese de costado en una banca u otra superficie dura, por ejemplo, dos sillas juntas.
2. Manteniendo la espalda recta, estire una pierna sobre la banca, con los dedos del pie apuntando hacia arriba.
3. Mantenga el otro pie plano sobre el piso.
4. Si siente un estiramiento en ese momento, mantenga la posición entre 10 y 30 segundos.
5. Si no siente un estiramiento, inclínese hacia adelante desde las caderas (no desde la cintura) hasta que sienta un estiramiento en la pierna que está en la banca.
6. Mantenga la posición entre 10 y 30 segundos.
7. Repita por lo menos de 3 a 5 veces.
8. Repita por lo menos de 3 a 5 veces con la otra pierna.

Recostarse en el piso



Para acostarse en el piso:

1. Párese de cara al asiento de una silla firme.
2. Ponga las manos en el asiento y baje el cuerpo hasta apoyarse en una rodilla.
3. Luego baje la otra rodilla y apóyese sobre las dos rodillas.
4. Ponga la mano izquierda sobre el piso. Apoyándose en esa mano, lentamente baje la cadera izquierda hacia el piso. Ponga la mano derecha en el piso a la par de la mano izquierda para apoyarse y estabilizarse, si es necesario.
5. Al llegar a este punto, debe estar sentado con el peso de su cuerpo sobre la cadera izquierda.
6. Enderece las piernas.
7. Doble el codo izquierdo hasta que su peso esté acomodado sobre ese codo. Usando la mano derecha para apoyarse, debe enderezar el brazo izquierdo. Ahora estará acostado sobre su lado izquierdo.
8. Acuéstese con la espalda sobre el piso.

Levantarse del piso



Para levantarse en el piso:

1. Acuéstese sobre su lado izquierdo.
2. Ponga la mano derecha sobre el piso aproximadamente al nivel de las costillas, y use esa mano para empujar y levantar los hombros del piso. Use la mano izquierda para ayudarlo a levantarse, si lo necesita.
3. Al llegar a este punto, debe estar sentado con el peso de su cuerpo sobre la cadera izquierda.
4. Reclínesse hacia adelante, sobre sus rodillas, apoyándose en las manos.
5. Estire las manos y apóyelas en el asiento de una silla firme.
6. Levante una de las rodillas hasta que la pierna esté doblada, con el pie plano sobre el piso.
7. Apoyando las manos en el asiento de la silla para estabilizarse, levántese desde esa posición.

Estiramiento con un compañero

Lo que necesita: un compañero y una banda de resistencia o toalla



Este es un estiramiento general divertido para hacer con un compañero. Estira los hombros, los brazos, la espalda y las piernas.

1. Siéntese en el piso cara a cara con su compañero y coloque sus pies contra los pies de su compañero.
2. Ambas personas deben agarrar una de las puntas de una banda de resistencia o de una toalla. Dependiendo de la flexibilidad de cada una de las personas, es posible que sea necesario usar dos bandas o dos toallas enlazadas.
3. Lentamente jale la banda o toalla de modo que su compañero tenga que inclinarse hacia el frente mientras usted se inclina hacia atrás.
4. Mantenga la posición entre 10 y 30 segundos.
5. Lentamente regrese a la posición inicial.
6. Ahora le toca a su compañero jalar la banda o toalla para que usted se incline hacia adelante mientras su compañero se inclina hacia atrás. Mantenga la posición entre 10 y 30 segundos, y luego regrese a la posición inicial.
7. Repita por lo menos de 3 a 5 veces.