



Fortalecimiento muscular: Levantarse de la silla

3 series de 10 repeticiones.

Comenzaremos este ejercicio sentados en una silla con los brazos cruzados sobre el pecho, usted se levantará despacio contando 5 mentalmente hasta llegar a la posición final, bipedestación y los brazos los iremos estirando poco a poco a lo largo de movimiento hasta estirarlos por completo. Volveremos a la posición inicial, sentándonos lentamente a la vez que volvemos a cruzar los brazos en el pecho, es importante que controlemos el movimiento y no nos dejemos caer por la fuerza de la gravedad.



Con este ejercicio fortaleceremos cuádriceps y gluteos, también es un buen ejercicio cardiovascular, trabajamos la resistencia cardiaca.

Podemos controlar las pulsaciones, si vemos que suben en exceso o sentimos fatiga podremos disminuir las repeticiones o prescindir de este ejercicio.