MOVE!®

# Si Está Sentado o Parado . . . ¡MUÉVASE!

**Aunque esté en el trabajo o en casa, aquí tiene algunas maneras de mover su cuerpo mientras esté sentado o de pie.**

**¡Pregúntele a su equipo de cuidado médico que le muestre estos movimientos!**

**Cuello – inclinación de cabeza**
Con los brazos a los lados y mirando hacia el frente, incline suavemente la cabeza a la izquierda, como si estuviera tratando de poner su oreja izquierda sobre el hombro izquierdo. Debe sentir un estiramiento pero no dolor. Cuidadosamente regrese a la posición inicial. Repita para el lado derecho. Mantenga por 15–60 segundos en cada lado.

**Brazos – flexiones de bíceps**
WCon los brazos a los lados, doble los codos como si tratara de tocar la parte delantera de los hombros con los dedos. Baje lentamente a la posición inicial. Repita 8-12 veces.

**Hombros – press de hombros**
Empiece con las manos en los hombros, las palmas hacia arriba; estire los brazos hacia el techo, manteniendo los brazos cerca de sus oídos. Repita 8-12 veces.

**Pecho y espalda superior – Alcance hacia adelante y atrás**
Sentado o de pie, extienda ambos brazos hacia adelante con las palmas de las manos enfrentadas. Lentamente una las manos y extienda los brazos hacia adelante, redondeando la parte superior de la espalda, con la barbilla en el pecho. Ahora revierta esta moción y extienda los brazos detrás de su espalda, apretando los omóplatos juntos y abriendo su pecho. Sostenga cada estiramiento por 15–60 segundos.

**Pies y tobillos – elevar talón/dedos del pie, círculo con el tobillo**

Siéntese con ambos pies en el suelo, levante los talones hacia arriba, manteniendo los dedos de los pies en el suelo; baje suavemente a la posición inicial. Ahora, levante los dedos del pie y la parte delantera del pie, manteniendo los talones en el piso; luego baje suavemente a la posición inicial. Levante un pie y haga un círculo a la izquierda y luego a la derecha. Repita con el otro pie. Repita 8-12 veces.

**Piernas – mini-sentadilla**

Sosteniéndose de una silla para apoyarse, doble las rodillas cuidadosamente hasta quedar en un ángulo de 45–90 grados, luego apriete las nalgas y lentamente levántese otra vez. Repita 8-12 veces.