

Conditioning Exercises: Sitting

All of these exercises are done sitting at the edge of the bed or in a chair. Bend your knees and keep your feet flat on the floor. Do only the exercises checked (✓) below.

Do each exercise _____ times each, _____ times a day.

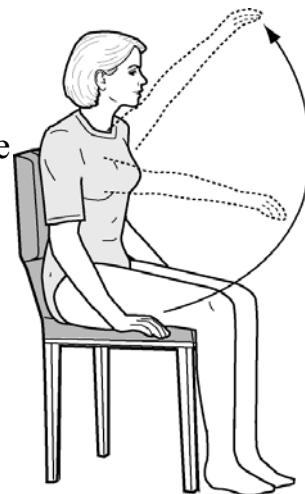
Flexion / Extension

Straighten your right leg as you breathe out. Return your leg to the starting position as you breathe in. Repeat with your left leg.



Shoulder Flexion

Start with your arms at your sides. Lift your right arm straight up and over your head as you breathe in. Lower your right arm to your side as you breathe out. Repeat with your left arm.



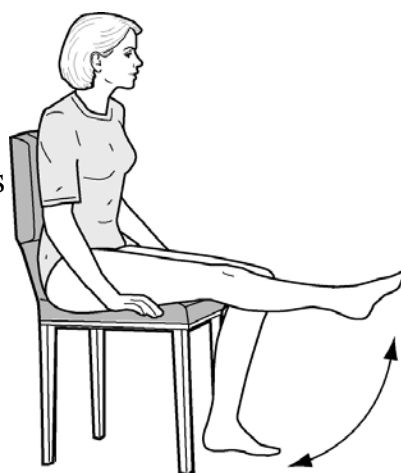
Ejercicios de acondicionamiento: sentado

Todos estos ejercicios se hacen estando sentado en el borde de la cama o en una silla. Flexione las rodillas y mantenga los pies totalmente apoyados sobre el piso. Haga solo los ejercicios que estén marcados (✓).

Haga cada ejercicio _____ veces, _____ veces al día.

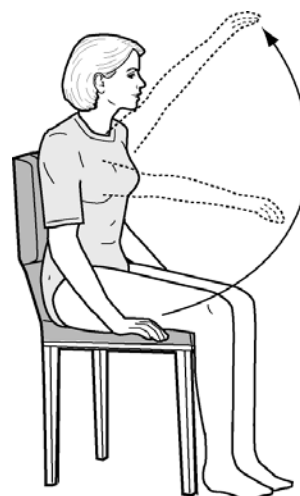
Flexión / Extensión

Levante y estire la pierna derecha mientras exhala. Baje la pierna a la posición inicial mientras inhala. Repita el ejercicio con la pierna izquierda.



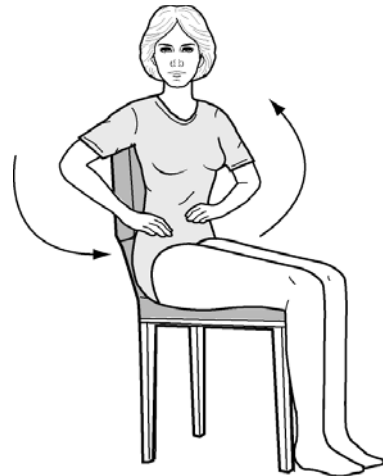
Flexión de hombros

Comience con los brazos a los costados. Levante el brazo derecho extendido por encima de la cabeza mientras inhala. Baje el brazo derecho al costado del cuerpo mientras exhala. Repita el ejercicio con el brazo izquierdo.



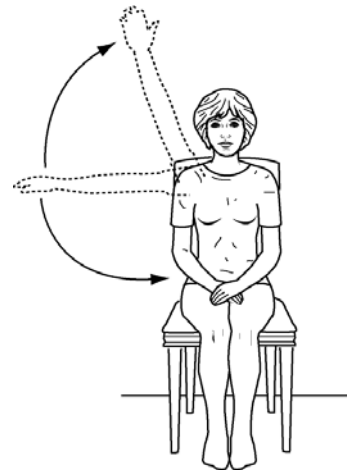
❑ Trunk Rotations

Put your hands on your hips. As you breathe out turn your upper body and head toward the right. As you breathe in, turn back to the starting position. Then as you breathe out, turn toward the left. Return to the starting position as you breathe in. Repeat in each direction.



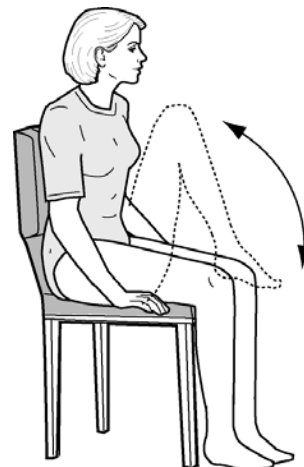
❑ Shoulder Abduction

Start with your arms at your sides. Lift your right arm out to your side and up over your head as you breathe in. Lower your right arm to your side as you breathe out. Repeat with left arm.



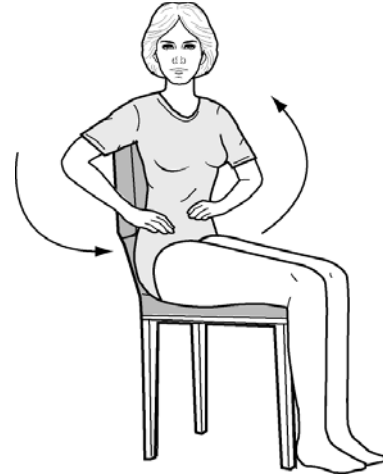
❑ Hip / Knee Flexion

Raise your right knee up towards your chest as you breathe out. Lower your leg to the starting position as you breathe in. Repeat with your left leg.



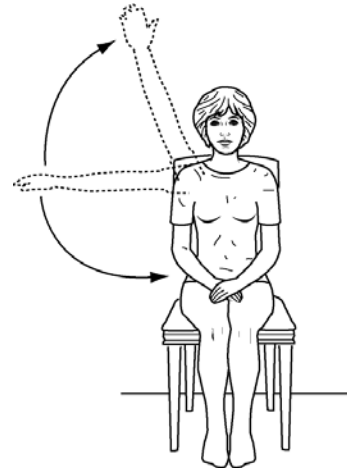
❑ Rotaciones del tronco

Coloque las manos en la cadera. Mientras exhala, gire la parte superior del cuerpo y la cabeza hacia la derecha. Mientras inhala, regrese a la posición inicial. Luego, mientras exhala, gire hacia la izquierda. Regrese a la posición inicial mientras inhala. Repita el ejercicio en cada lado.



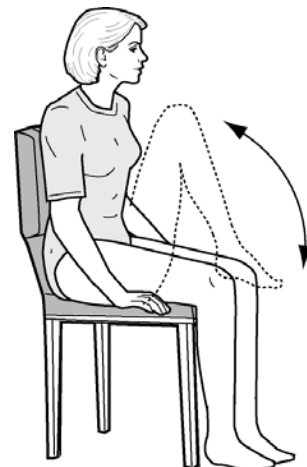
❑ Abducción de hombros

Comience con los brazos a los costados. Levante el brazo derecho hacia fuera lateralmente y sobre la cabeza mientras inhala. Baje el brazo derecho y colóquelo al costado de su cuerpo mientras exhala. Repita el ejercicio con el brazo izquierdo.



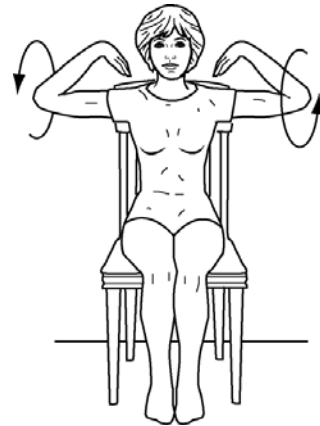
❑ Flexión de cadera / rodilla

Levante la rodilla derecha hacia el pecho mientras exhala. Baje la pierna a la posición inicial mientras inhala. Repita el ejercicio con la pierna izquierda.



❑ Shoulder Circles

Put your hands on your shoulders. Make ten circles forward and ten circles backward with your elbows.



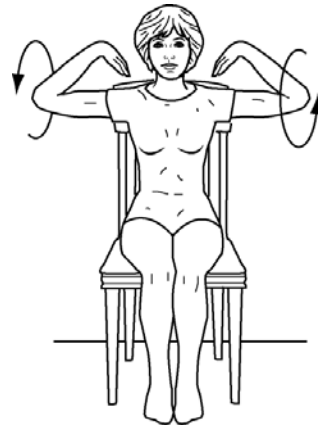
❑ Shoulder Press

Rest your right hand on your right shoulder with elbow bent. Bring your arm to shoulder level out to the side. Slowly raise your right arm over your head, straightening your elbow while you breathe in. Lower your right arm and rest your hand on your shoulder as you breathe out. Repeat with left arm.



❑ **Círculos con los hombros**

Coloque las manos sobre los hombros. Haga diez círculos hacia adelante y diez círculos hacia atrás con los codos.



❑ **Prensa de hombros**

Apoye la mano derecha sobre el hombro derecho con el codo doblado. Lleve el brazo al nivel del hombro, hacia afuera y a un costado. Levante lentamente el brazo derecho sobre la cabeza, estirando el codo mientras inhala. Baje el brazo derecho y apoye la mano sobre el hombro mientras exhala. Repita el ejercicio con el brazo izquierdo.



5/2013 Health Information Translations

Unless otherwise stated, user may print or download information from www.healthinfotranslations.org for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. The Ohio State University Wexner Medical Center, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain medical treatment.

Conditioning Exercises: Sitting. Spanish.