[notasdeprensa.jpg](http://www.mexicopress.com.mx)Publicado en el 26/10/2016

# [Ejercicios para tonificarte en una silla](http://www.notasdeprensa.es)

## Pese a lo que se pueda creer en un primer momento, en una silla se pueden realizar diferentes ejercicios tonificantes sin moverte de casa

Las sillas no son sólo para sentarse, también son la mejor arma para tener un cuerpo tonificado. Aunque podría sonar extraño, este mueble es una buena opción para hacer ejercicio en tu casa o trabajo para marcar tu figura y adelgazar sin la necesidad de gastar. Sólo haz la siguiente rutina en un set si eres principiante, dos sets para intermedio y tres para los avanzados. ¡En menos de un mes verás los resultados!  Pon la silla pegada a una pared para un mejor soporte. Luego coloca tus dos manos en la orilla de ésta, dobla tus piernas y desciende para luego subir. Haz este ejercicio a un ritmo rápido durante un minuto y no sólo tonificarás tus brazos, sino también tus piernas y glúteos.  Con la silla recargada en la pared, colócate como si fueras a hacer una lagartija, con tus pies en la orilla de la silla y tus manos en el piso. Sube y baja durante un minuto. Si sientes que tu cuerpo necesita más soporte, entonces coloca tus pies en el respaldo.  Pega tu silla viendo hacia la pared y párate con los pies a la altura de la cadera y tus manos apoyadas. Levanta tus pies en puntas y sube la pierna izquierda hacia arriba y atrás. Haz un minuto con una pierna, y repite con la otra.  Repite los mismos pasos que en el ejercicio anterior sólo que, en vez de ver hacia adelante y levantar tus piernas hacia atrás, colócate a lado de la silla y sube tu pierna derecha de lado. Repite en un ritmo constante durante un minuto para luego hacer lo mismo con la otra. Con la silla viendo hacia la pared, párate con los pies en puntas y a la altura de la cadera. Desciende como si hicieras una sentadilla mientras tus manos están apoyadas, y sube. Haz esto por un minuto. Siéntate en la silla lo más pegada que puedas en el respaldo, apoyando tus manos a los costados. Sube tus piernas y haz tijeras que consiste en mover las piernas a los lados y alternar la derecha e izquierda arriba. Haz este ejercicio durante un minuto. El contenido de este comunicado fue publicado primero en la página web de revistamira.com.mx

**Datos de contacto:**

Nota de prensa publicada en: [https://www.mexicopress.com.mx/ejercicios-para-tonificarte-en-una-silla](http://www.notasdeprensa.es/educalivecom-disfruta-de-cursos-presenciales-y-clases-particulares-a-traves-de-internet)

Categorías: Internacional Nacional Industria Farmacéutica Entretenimiento Medicina alternativa Otros deportes

[notasdeprensa.jpg](http://www.mexicopress.com.mx)

[**http://www.mexicopress.com.mx**](http://www.notasdeprensa.es)