Tu silla.
Tu espacio.

Una lista para tener a mano



> Marca las casillas como recordatorio. No son una prueba de seguridad.
> Esta lista no es una rutina de ejercicios ni una autorización médica.

- [ ] **Estado de la silla**
  Revisa si la silla tiene daños, piezas sueltas o ruedas. Consulta las indicaciones de uso y el límite de peso del fabricante.

- [ ] **Suelo y espacio**
  Revisa el suelo y retira los objetos que estorben alrededor de la silla.

- [ ] **Asiento y postura**
  Piensa si el asiento te ofrece apoyo cuando te sientas como de costumbre. Si tienes dudas, pide orientación.

- [ ] **Formato de la clase**
  Busca una descripción que indique que toda la clase se realiza en posición sentada. Ver una silla en la imagen no basta.

- [ ] **Pantalla y sonido**
  Comprueba desde tu silla que puedes ver la demostración y leer el texto o los subtítulos.

- [ ] **Pausa y acceso**
  Busca el botón de pausa. Comprueba si necesitas una cuenta, un pago o una suscripción.

- [ ] **Orientación personal**
  Si tienes dudas sobre si la actividad es adecuada para ti, consulta a un profesional de la salud que participe en tu atención.

Una pregunta que quiero hacer

_____

_____

Fuente: NHS, Sitting exercises (Reino Unido), consultada el 5 de noviembre de 2026. v2.0

nhs.uk/live-well/exercise/sitting-exercises/ chairease.com/es/tools/chair-check/