

## Guía de adultos para ejercitarse en recesos de 10 minutos

Ejercicios que puedes hacer para levantarte de la silla. Para obtener los mejores resultados, haga los ejercicios a continuación en dos series de 12 repeticiones dos veces a la semana.

### El Hulk



- Inclínate hacia adelante a nivel de las caderas y mantén la espalda recta.
- Dobla los codos ligeramente hacia el frente formando un ángulo de 90 grados.
- Levanta los brazos lentamente de manera que tus palmas apunten hacia el suelo y las manos estén a la altura de las orejas.
- Empuja hacia abajo lentamente para volver a la posición del inicio. Repítelo.

### Levantamiento de rodillas



- Comienza por realizar el **paso lateral** (lee en la parte de atrás).
- Después de dar un paso a la derecha con el pie derecho, levanta la rodilla izquierda al frente de tu cuerpo, baja la rodilla y pisa con el pie izquierdo; ahora levanta la rodilla derecha y luego bájala.
- Alterna entre la izquierda y la derecha.

### Salto de tijera modificado



- Párate con los pies juntos y las manos a los lados.
- Haz un paso a la derecha con tu pie derecho levantando los brazos hacia afuera y hacia arriba por encima de la cabeza.
- Regresa a la posición del inicio. Repítelo.

### Ejercicio de hombros



- Párate con las palmas apuntando hacia adelante a la altura de las orejas. *Puedes usar pesas o bandas de resistencia.*
- Empuja las manos hacia el techo hasta que los codos estén casi rectos.
- Regresa a la posición del inicio. Repítelo.

CDIP-CVSH-0028-02 (12/01/14)

## Punches



- Comienza con el **paso del balanceo** (lee abajo).
- Cuando toques el piso con la punta del pie derecho, da un puñetazo hacia el frente del cuerpo con el brazo derecho, y cuando toques el piso con la punta del pie izquierdo, da un puñetazo con el brazo izquierdo.
- Asegúrate de no estirar el brazo por completo cuando des el puñetazo.

**Paso del balanceo:** Comienza con los pies separados el mismo ancho de los hombros y balancéate de lado a lado. Cuando te balancees a la derecha, toca el piso con la punta del pie izquierdo en su lugar; cuando te balancees a la izquierda, toca el piso con la punta del pie derecho en su lugar. Repítelo.

## Hamstring Curls



- Comienza con el **paso lateral** (lee abajo).
- Después de dar el paso a la izquierda con el pie derecho, dobla la rodilla izquierda y pateas con el talón hacia los glúteos; coloca el pie izquierdo en el piso; pateas con el pie derecho hacia atrás hacia los glúteos.
- Alterna entre la izquierda y la derecha.

**Paso lateral:** Comienza con los pies juntos y da un paso a la derecha con el pie derecho. Lleva el pie izquierdo junto al derecho. Ahora, da un paso a la izquierda con el pie izquierdo y lleva el pie derecho junto al izquierdo. Repítelo.

## Flexiones hacia atrás de los tríceps



- Inclínese hacia adelante a nivel de las caderas y mantenga la espalda recta.
- Doble los brazos y acerque los codos hacia el cuerpo; empuje los codos hacia el techo, tan alto como sea posible. Ésta es la posición de inicio.
- Lentamente, estire los codos y apriete los músculos del brazo. Regresa a la posición de inicio.
- Asegúrese de que los brazos no se balanceen mientras flexiona y estira los codos.

## Aleluya



- Comienza con el **paso del balanceo**. (lee arriba).
- Mientras cambia el peso del cuerpo al pie derecho, balancee los brazos directamente sobre tu cabeza; baje los brazos mientras equilibra el peso entre ambos pies.
- Balancee los brazos sobre la cabeza mientras su peso cambia al pie izquierdo. Repítelo.

CDIP-CVSH-0028-02 (12/01/14)