

Diversión para toda la familia en cinco minutos

Ejercicios de calentamiento

1 Marchar en el sitio

- De pie, manténgase erguido y marche sobre el mismo sitio
- Mueva los brazos hacia atrás y hacia adelante por 20 ó 30 segundos
- Trate de levantar las rodillas hasta la altura de la cintura
- Añada la variedad marchando en forma de círculo, cuadrado u ocho



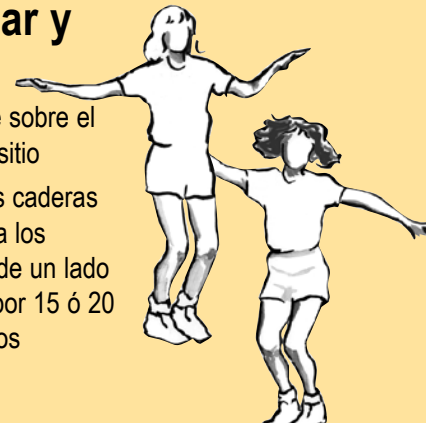
2 Saltar y girar

- Con los pies apenas separados, empiece a saltar sobre el mismo sitio
- Gire los antebrazos en círculos pequeños delante del cuerpo
- Mantenga los codos junto al cuerpo y gire los brazos hacia atrás y hacia delante
- Continúe haciéndolo por 15 ó 20 segundos



3 Brincar y rotar

- Brinque sobre el mismo sitio
- Rote las caderas y mueva los brazos de un lado al otro por 15 ó 20 segundos



Estiramientos

4 Estiramiento lateral

- De pie, con los pies separados a la distancia de los hombros y los brazos a los lados
- Levante el brazo derecho por encima de la cabeza
- Deslice el otro brazo lentamente hacia abajo por la pierna izquierda
- Cuente hasta 6 u 8, repita con el lado izquierdo



5 Estiramientos de cuello

- Inclina el cuello lentamente hacia el lado derecho
- Acerque la oreja derecha hacia el hombro derecho, cuente hasta 6 u 8, repita en el lado izquierdo
- Inclina el cuello hacia adelante, acerque la barbilla hacia el pecho, cuente hasta 6 u 8
- Lentamente, incline la cabeza hacia el pecho y gírela desde un hombro hacia el otro realizando un movimiento semicircular, repita 4 veces



6 Estiramiento del cisne

- Extienda los brazos horizontalmente levantándolos a la altura de los hombros
- Lentamente, empuje los brazos hacia atrás manteniéndolos en esa posición mientras cuenta hasta 6 u 8
- Sienta como se estiran el pecho y los brazos y repita el ejercicio.



Ejercicios cardiovasculares

7 Correr en el mismo sitio

- Corra en el mismo sitio
- Mueva los brazos hacia adelante y hacia atrás por 30 segundos



8 Rebotes

- Salte sobre el mismo sitio.
- Extienda los brazos y las piernas, moviéndolos hacia afuera y hacia adentro seguidamente
- Pruebe 10 a 15 rebotes



9 Palomitas de maíz

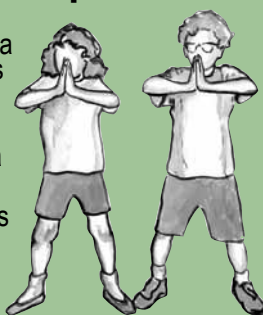
- Póngase en cuclillas, doble la cabeza hacia el pecho y cubra la cabeza con los brazos
- Imagine que usted es como los granos de maíz y que la olla se está calentando más y más
- Empiece a dar saltos en el sitio cuando las palomitas de maíz comiencen a reventarse
- Continúe por 20 ó 30 segundos



Fortalecimiento de los músculos

10 Ejercicio para los pectorales

- De pie, con los pies separados a la distancia de los hombros, rodillas flexionadas y la pelvis encogida
- Levante los brazos a la altura de los hombros
- Junte las palmas de sus manos delante de su cara ejerciendo la máxima presión
- Manténgalas en esa posición durante 6 a 8 segundos, repita 3 veces



11 Elevaciones laterales de pierna

- De pie, manténgase erguido con las rodillas levemente flexionadas
- Usando una silla o la pared para mantener el equilibrio, levante la pierna externa extendiéndola lateralmente, levantándola y bajándola 8 veces, repita con la otra pierna



12 Fortalecedor de abductores

- De pie, con los pies separados a la distancia de los hombros
- Levante los brazos, extendiéndolos horizontalmente a la altura de los hombros
- Levante la pierna derecha en dirección diagonal delante del cuerpo, levantando el tobillo hacia adentro a la altura de la cintura, mientras baja la mano izquierda para tocar el tobillo elevado, repita 8 veces
- Repita 8 veces con la otra pierna



Ejercicios de enfriamiento

13 Marcha lenta

- Marche lentamente en el mismo sitio
- Mantenga bajas las rodillas y balancee los brazos suavemente por 15 segundos



14 Cultivo de flores

- Manténgase de pie en el mismo lugar, haga un círculo con los brazos por encima de la cabeza
- Imagine que usted es un globo enorme
- Imagine que hay un agujero en el globo y que el aire le está saliendo poco a poco
- Baje su cuerpo despacio hacia el piso hasta que no quede más aire en el globo













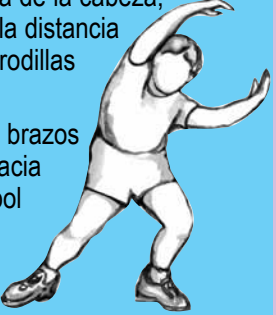

15 Respire hondo y abrácese

- Despacio, inhale profundamente por la nariz y exhale por la boca, repita 2 veces
- ¡Felicitese por haber hecho un buen trabajo cerrando los brazos sobre los hombros y dándose un gran abrazo!
- Mantenga esta posición por 6 a 8 segundos



El Departamento de Salud Pública de Toronto [Toronto Public Health] elaboró Moverse en el sitio para facilitar la actividad física de los adultos con los niños. Queremos ayudarlo para que los niños tengan la oportunidad de estar activos en todo momento y en cualquier lugar. Moverse en el sitio le permite estar activo sin la preocupación de no tener suficiente tiempo o espacio.

Diversión para toda la familia en cinco minutos

Ejercicios de calentamiento	<h3>1 Subir una escalera</h3> <ul style="list-style-type: none"> • Póngase de pie con los pies apenas separados • Mueva los brazos y las piernas de arriba abajo como si subiera una escalera hacia el cielo • Suba la escalera durante 20 a 30 segundos 	<h3>2 Círculos en el cielo</h3> <ul style="list-style-type: none"> • Marche sobre el mismo sitio y levante los brazos por encima de la cabeza • Pruebe trazando círculos en el cielo • Manteniendo los brazos elevados por encima de la cabeza, gírelos haciendo círculos hacia afuera de 8 a 10 veces. • Cambie de dirección y gírelos haciendo círculos hacia adentro de 8 a 10 veces 	<h3>3 Círculos laterales de brazo</h3> <ul style="list-style-type: none"> • Marche sobre el mismo sitio, levante los brazos extendiéndolos horizontalmente a la altura de los hombros • Gire los brazos hacia adelante de 8 a 10 veces y hacia atrás de 8 a 10 veces 
Estiramientos	<h3>4 El gato enojado</h3> <ul style="list-style-type: none"> • Póngase de pie, con los pies separados a la distancia de los hombros, y las rodillas apenas flexionadas • Inclínese hacia adelante colocando las manos sobre las rodillas y mantenga la espalda plana • Lentamente, arquee la espalda hacia arriba en una posición redondeada • Mantenga esta posición por 6 a 8 segundos, vuelva a la posición plana, repita 	<h3>5 Encogimiento y rotación de hombros</h3> <ul style="list-style-type: none"> • Eleve los hombros hacia las orejas y mantenga esa posición por 6 ó 8 segundos, repita 3 veces • Póngase de pie con los brazos a los costados, lentamente rote los hombros hacia adelante en un movimiento circular, repita 5 veces • Lentamente, rote los hombros hacia atrás en un movimiento circular, repita 5 veces 	<h3>6 Conviértase en una estrella</h3> <ul style="list-style-type: none"> • De pie, con los pies separados a la distancia de los hombros, póngase de puntillas • Extienda los brazos por encima de la cabeza hasta parecerse a las cinco puntas de una estrella • Mantenga la posición por 6 a 8 segundos siempre de puntillas, repita 
Ejercicios cardiovasculares	<h3>7 Salte y estírese</h3> <ul style="list-style-type: none"> • Póngase de cuclillas • Salte hacia arriba, estirando los brazos por encima de la cabeza, entonces vuelva a ponerse de cuclillas • Procure caer suavemente, con las rodillas apenas flexionadas, repita 8 veces 	<h3>8 Saltar a la cuerda</h3> <ul style="list-style-type: none"> • Salte a la cuerda sobre el mismo sitio • Gire las manos a los costados, haciendo círculos como si saltara a la cuerda • Salte por 20 a 30 segundos 	<h3>9 Salto de canguro</h3> <ul style="list-style-type: none"> • Póngase de pie sobre el sitio • Con los pies apenas separados, coloque las manos delante suyo en posición de 'canguro' • Salte sobre el mismo sitio como un canguro durante 15 a 25 segundos 
Fortalecimiento de los músculos	<h3>10 Saltar el río</h3> <ul style="list-style-type: none"> • Cree un 'río' usando dos líneas de cinta adhesiva protectora o líneas imaginarias en el piso • Salte el 'río' y regrese cayendo suavemente con las rodillas flexionadas • Salte el río y regrese de 10 a 15 veces 	<h3>11 Sesión de ejercicios para las pantorillas y las espinillas</h3> <ul style="list-style-type: none"> • De pie, con los pies separados a la distancia de los hombros, apóyese en una mesa, silla o pared para mantener el equilibrio • Levante los talones (para ponerse de puntillas) y mantenga la posición por 6 a 8 segundos • Baje los talones hacia el piso, repita 3 veces • Levante los dedos de los pies hacia las espinillas (apóyese en los talones), mantenga la posición por 6 a 8 segundos, baje los dedos hacia el piso, repita 3 veces 	<h3>12 Abdominales de pie</h3> <ul style="list-style-type: none"> • De pie, con los pies separados a la distancia de los hombros • Extienda los brazos horizontalmente a la altura de los hombros • Levante la rodilla derecha diagonalmente delante del cuerpo, acercándola al cuerpo a la altura de la cintura, mientras baja el codo izquierdo hasta tocar la rodilla elevada 
Ejercicios de enfriamiento	<h3>13 Árbol en el viento</h3> <ul style="list-style-type: none"> • Póngase de pie con los dos brazos extendidos por encima de la cabeza, los pies separados a la distancia de los hombros y las rodillas apenas flexionadas • Agite suavemente los brazos de un lado al otro y hacia adelante como un árbol en el viento • Siga haciéndolo por 10 a 15 segundos 	<h3>14 Estiramiento hacia el cielo</h3> <ul style="list-style-type: none"> • En puntillas, extienda los brazos por encima de la cabeza, estírelos lo más alto posible • Mantenga la posición durante 6 ó 8 segundos, repita 	<h3>15 Respire hondo y abrácese</h3> <ul style="list-style-type: none"> • Despacio, inhale profundamente por la nariz y exhale por la boca, repita 2 veces • ¡Felicítese por haber hecho un buen trabajo cerrando los brazos sobre los hombros y dándose un gran abrazo! • Mantenga esta posición por 6 a 8 segundos 

El Departamento de Salud Pública de Toronto [Toronto Public Health] elaboró Moverse en el sitio para facilitar la actividad física de los adultos con los niños. Queremos ayudarlo para que los niños tengan la oportunidad de estar activos en todo momento y en cualquier lugar. Moverse en el sitio le permite estar activo sin la preocupación de no tener suficiente tiempo o espacio.