

# Guía de jóvenes para ejercitarse en recesos de 10 minutos

Ejercicios que puedes hacer para levantarte de la silla.

## 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



- Párate con los pies juntos y las manos a los lados.
- Salta a una posición con los pies separados, mientras levantas 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-0020-02 (06/25/14)

## Puñetazos



- 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.

## Flexiones isquiotibiales



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

## Lagartijas



- Balancéate sobre los dedos de los pies, con los talones levantados y con los brazos rectos y planos sobre el piso. Mantén las manos separadas un poco más del ancho de los hombros.
- Dobla los codos para bajar el pecho hasta que casi toque el piso.
- Empújate hacia arriba a la posición del inicio.
- Mantén los músculos abdominales apretados y mantén el cuerpo en línea recta durante todo el ejercicio.

## Abdominales



- Acuéstate boca arriba con las piernas dobladas y los pies sobre el piso separados a una distancia igual al ancho de la cadera.
- Mantén la cabeza recta durante todo el ejercicio y no dobles el cuello.
- Usa los músculos abdominales para levantar la parte superior del cuerpo unos centímetros hacia adelante y hacia arriba, hasta que los hombros se levanten del piso.
- Baje el cuerpo lentamente a la posición del inicio. Repítelo.