

A continuación se presentan las descripciones de ejercicios del Programa Familiar Nurture. Siéntase libre para sustituir los ejercicios, según sea necesario en función de la configuración de su sala, movilidad de los participantes y tiempo disponible. Consulte la página 15 para una rutina de ejercicios alternativos. El objetivo general es motivar y aportar ideas para que los participantes incorporen más actividad física en sus vidas.

### **Objetivos generales de aprendizaje:**

- Los participantes comprenderán la importancia del ejercicio.
- Los participantes conocerán algunas opciones de ejercicios que su familia podrá realizar.
- Los participantes se sentirán motivados para conseguir estimular a sus familias.

He aquí algunos hechos interesantes que puede añadir en las lecciones:

- Los fumadores obtienen 10 veces más arrugas que los que no fuman
- Reír 100 veces es el equivalente a un entrenamiento de 10 minutos sobre una barca de remo, así es que hay que encontrar el humor en la vida.
- La falta de agua es el detonador # 1 de la fatiga durante el día, así es que beba un vaso de agua para aumentar su energía.
- 30 minutos de ejercicio se pueden dividir en 3 partes de 10 minutos y producen los mismos efectos beneficiosos. Obtenga su energía a primera hora de la mañana con una caminata de 10 minutos o ejercicios simples. Tome un paseo de 10 minutos en el almuerzo o cuando los niños llegan de la escuela - salir al parque le ayudará a relajarse y recargar su espíritu por la tarde. Jugar con los niños o bailar juntos por 10 minutos después de la cena. En sus libros de cocina encontrará una rutina de baile que puede hacer en familia.
- El cuerpo necesita 20 minutos. Después de empezar a comer, para sentirse lleno espere 10 segundos entre cada bocado para notar cuando se sienta lleno y comer menos.
- El estar activo puede quemar más de 350 calorías al día, así que ¡imagine lo que puede hacer el solo levantarse y caminar por allí cada hora!

## **Semana 1**

Hoy vamos a discutir la importancia de la actividad física. El estar físicamente activo ayuda a elevar los niveles de energía, mejorar el estado de ánimo y ayuda a mantener un peso saludable.

¿Cómo agregar más actividad física?

### **¡Camine!**

- Caminar es una forma excelente de mantener un peso saludable.
- ¡Comience poco a poco! Camine alrededor de su cuadra, estacione su auto al final del estacionamiento; lentamente aumente su resistencia agregando cinco minutos de caminata cada semana. ¡Antes de que se dé cuenta, estará caminando más de una hora por día!

### **Juegue con sus hijos**

- Andar en bicicleta, jugar a la ronda y nadar son excelentes formas de vincularse con sus hijos ¡y es divertido!
- El jugar con sus hijos refuerza su compromiso de vivir una vida saludable.

### **Estírese**

- Cuando esté viendo la TV o este sentado en su oficina, tómese unos minutos para estirar su cuello y espalda.
- Estire sus piernas cada cierto tiempo después de estar tanto tiempo sentado.

### **Use las escaleras**

- Tomar las escaleras quema 5 veces más calorías que tomar un ascensor/elevador.
- Tomar las escaleras ayuda a reducir su colesterol.

**Fuentes:** <http://www.choosemyplate.gov/physical-activity.html>

**Repase con su grupo las Opciones de Ejercicios para un Espacio Pequeño y con Movilidad Limitada. Si sabe de otros ejercicios sencillos que los participantes puedan hacer de forma segura, siéntase libre de incorporarlos. También puede preguntarles a los participantes si quieren recomendar algún ejercicio favorito.**

**Explique que estos son ejercicios sencillos que se pueden hacer en cualquier lugar. Aliéntelos a que usen estos ejercicios, caminen o jueguen con sus hijos esta próxima semana. También, coménteles de la Sección 3, página 2 del libro para obtener más consejos.**

## Opciones de Ejercicios para un Espacio Pequeño y con Movilidad Limitada

### Ejercicios de Aerobics

1. **Salto de tijera:** Abra los brazos y piernas, y salte rápidamente en los dedos de sus pies. Haz 3 series de 15.
2. **Levantamiento de rodillas:** Manténgase en su lugar con los omóplatos hacia atrás y hacia abajo, y con los brazos en una posición de 90 grados. Trate de no inclinarse hacia adelante o hacia atrás. Alternando, levante cada rodilla lo más alto posible. Haz 10 levantamientos.



3. **Salto:** Párese derecho y póngase en cuclillas para tocar el suelo y salte lo más alto que pueda. Haz 2 series de 8.
4. **Salto de cuerda:** Sostenga su cuerda imaginaria, gírela y salte rápidamente. Haz 3 series de 20.

### Ejercicios de Fuerza

1. **Estocada:** Párese derecho y ponga un pie adelante de usted, a unos 60 cm. Baje su cuerpo hacia abajo y empuje hacia arriba. Después de 5 subidas y bajadas, pase el otro pie al frente y de 5 subidas y bajadas más con la pierna opuesta. Asegúrese de que la rodilla no se extienda de los pies. Esto puede ser perjudicial para las rodillas si se hace incorrectamente, asegúrese de que los participantes lo estén haciendo correctamente. Hacer un total de 10 por cada lado.



2. **Sentadillas:** Parece derecho, pretenda que hay una silla detrás de usted que quiere deslizar hacia atrás, no sentarse en ella. Baje y presione sus glúteos al mismo tiempo. Trate de bajar lo más que pueda, apóyese en sus talones para volver a subir. Asegúrese de que sus rodillas no rebasen los dedos de sus pies. Esto puede dañar las rodillas si se hace inapropiadamente, asegúrese de que los participantes lo hagan correctamente. Hacer 2 series de 8.

3. **Lagartijas modificadas:** Apoyándose en sus rodillas y manos, con su cuerpo en línea recta, haga 2 series de 6 lagartijas. No se balancee, pero use sus brazos y torso para levantarse.
4. **Core Lifts:** Acuéstese en su espalda, rodillas en el aire a un ángulo de 90 grados, las manos detrás de su cabeza, presione su base y espalda baja al piso. No balancee su cabeza y hombros hacia delante. No debería alcanzar a ver sus rodillas con su barba y los ojos deben mirar hacia el techo. Presione con su base para levantarse unas pulgadas – eso es todo.

### **Ejercicios Sentado**

1. **Levantamientos de pierna:** Apriete su núcleo/base y eleve las piernas alternando, aumente el trabajo, elevando el brazo opuesto a su pierna sobre su cabeza, añada peso a su brazo.
2. **Twists/Giros:** Con o sin peso en los brazos, extienda ambos brazos frente a usted gírelos a cada lado varias veces, aumente el peso elevándolos por encima de su cabeza.
3. **Extensiones Largas:** Extienda una pierna y flexione el talón, levante lo más alto posible y luego empuje la pierna hacia un lado.
4. **Sentadillas:** Si la movilidad lo permite, levántese de la silla y luego siéntese - continúe con varias repeticiones para aumentar la frecuencia cardíaca. Asegúrese que sus rodillas no sobrepasen de los dedos del pie. Esto puede ser perjudicial para las rodillas si se hace incorrectamente, por lo que asegúrese de que los participantes lo estén haciendo correctamente.
5. **Jumping Jacks de brazo:** Extienda sus brazos a los lados y aplauda con ellos por encima de su cabeza.
6. **Círculos de brazo:** Extienda los brazos hacia fuera de los hombros, con las palmas hacia arriba. Haga 10 pequeños círculos hacia adelante y luego hacia atrás. Repita el procedimiento con las palmas hacia abajo. Gire los brazos desde el hombro para que sus manos queden viendo hacia enfrente. Mueva los brazos hacia atrás y hacia adelante 10 veces. Repita con las palmas viendo hacia atrás.
7. **Core Work:** Apriete su base y levante ambos pies del suelo sin inclinarse hacia atrás - la elevación del piso no tiene que ser excepcionalmente alta.

### **Ejercicios de Estiramiento**

1. **Bíceps/Pantorrillas:** Manos en las rodillas con la espalda plana – haga sus hombros hacia delante y contraiga sus glúteos.

2. **Quads:** Haga sentadillas apoyándose en sus espinillas y talones.
3. **Glúteos/Caderas:** Siéntase en una silla con un tobillo cruzado sobre su rodilla y bucee hacia delante con sus brazos.
4. **Hombros:** Junte las manos detrás de la espalda y tire de sus omóplatos hacia atrás y hacia abajo.
5. **Espalda Baja:** Recuéstese en su estómago, manos por los hombros y presione hacia arriba.

Vea las fotografías para más ideas.



## **Semana 2**

¿Alguien trato de agregar más ejercicios o movimientos a la rutina de su familia? ¿Qué fue lo que trataron? ¿Le gusto a su familia? ¿Les ayudo a pasar más tiempo juntos? ¿Se enfrentó con algunos retos? ¿Alguien tiene sugerencias en cómo resolver estos retos?

¿Alguien sabe porque es tan importante ejercitarse?

- Para tener músculos, corazón y pulmones saludables – se siente bien estar fuerte
- Más energía
- Se duerme mejor
- Previene enfermedades, obesidad
- Ayuda a mejorar tu estado de ánimo y actitud ante la vida
- Ayuda a construir tu cerebro, así puedes aprender y concentrarte más efectivamente.

Hay varios tipos de ejercicios que son importantes para su cuerpo:

- **Ejercicios aeróbicos.** Aumentan el ritmo cardiaco y la respiración se hace más difícil. Esto ejercita su corazón, el músculo más importante en su cuerpo. Esfuércese por realizar ejercicios aeróbicos por lo menos de 2-3 veces por semana por 20 minutos.
- **Entrenamiento de fuerza.** Aumenta la cantidad de músculo en su cuerpo y quema más calorías. Esfuércese por realizar de 1 -2 veces por semana durante 20 minutos.
- **Flexibilidad/estiramiento.** Le permite recuperarse después de hacer ejercicio y mantenerse relajado, cada día durante 5 minutos, pero sólo después de haberse ejercitado un poco.

Vamos a hacer algunas actividades aeróbicas ahora. Antes de entrar en movimiento, todo el mundo tiene que encontrar su pulso. (Muestre el punto del pulso carótido.) Cuando diga vamos, cuente el número de veces que su corazón late en los próximos seis segundos. Multiplique ese número por diez. Ese es su pulso en reposo: el número de veces que su corazón late en un minuto en reposo. Recuerde el número.

¡Todo el mundo de pie! Póngase en posición de espera, con las piernas ligeramente flexionadas y las manos hacia fuera a su lado, con las palmas hacia arriba. Va a cambiar de lugar su peso, primero a su pie derecho, luego el pie izquierdo, alternando tan rápido como usted pueda, mientras sus manos permanecen extendidas por fuera a su lado – piense en una posición defensiva de baloncesto. **(Pida a los participantes realizar este ejercicio durante 30 a 45 segundos.)**

Ahora vamos a intentar un ejercicio diferente. Póngase de pie y suma el abdomen. Ahora eleve una rodilla a un ángulo de 90 grados, cambie de pierna. Continúe alternando las piernas tan rápido como pueda durante unos 30-45 segundos.

Intentaremos un ejercicio más. Colóquese en cuclillas, como si se fuera a sentar, ahora salte lo más alto que pueda. Repita 10 veces.

Ahora encuentre su pulso nuevamente. Contemos el número de latidos en 6 segundos. Ahora multipliquémoslos por 10. ¿El resultado es mayor a su número de latidos en reposo? ¿Cómo se siente? ¿Tiene una explosión de energía? Si su hijo tiene un montón de tareas o está estudiando para un examen importante, hacer algunas actividades aeróbicas antes de sentarse a estudiar le ayudará a concentrarse mejor. Aquí están algunas otras actividades aeróbicas simples que usted podría intentar: saltar la cuerda, jugar baloncesto, lanzarse pelotas entre sí, saltos de tijera con una pelota en sus manos para hacerlo más difícil, saltar por encima de un balón, levantamiento alto de rodillas.

Ahora vamos a hacer algunos ejercicios de fuerza. El entrenamiento de fuerza ayuda a construir músculos fuertes en todo el cuerpo, apoya la buena postura, y le ayuda a mantener un peso saludable. Tener músculos fuertes en la espalda, abdomen, el área de la base, ayuda a su cuerpo y le ayuda a prevenir caídas y hacerse daño. ¿Alguna vez ha pisado el hielo y siente como que se va a caer? ¿Se dio cuenta de que cuando sintió el suelo

inestable su cuerpo, especialmente el estómago se endureció? Este es un ejemplo de cómo la base de su cuerpo trabaja duro para asegurarse de que usted este parado en posición vertical y no se lastime.

Practiquemos unos cuantos ejercicios que puede hacer para mantener sus músculos fuertes.

Vamos a tratar una estocada. Párese con un pie delante del otro para que sus pies estén aproximadamente de 2 ½ a 3 pies de distancia. Baje lentamente la pierna trasera hasta que este aproximadamente 3 pulgadas de la tierra, o hasta que la pierna delantera se encuentre en un ángulo de 90 grados. Asegúrese de que su rodilla no se extienda demasiado lejos delante de sus dedos del pie. Intente esto 10 veces con cada pierna.

Para su parte superior del cuerpo y el núcleo/base, coloquémonos en posición de tabla. Coloque los brazos directamente bajo los hombros, enderece la espalda haciendo una línea recta desde los hombros hasta los tobillos y apriete los músculos abdominales. Mantenga esta posición durante 15 segundos. ¡Si se siente fuerte, trate de hacer 5 lagartijas/flexiones!

Piensen en ejercicios que ayuden a fortalecer los músculos (flexiones, tablonas, estocadas, sentadillas, abdominales, step ups en un paso o en la caja o una silla, etc. Usted no tiene que levantar pesas para tener un cuerpo fuerte. Utilizando sólo el peso del cuerpo, se pueden obtener músculos fuertes. Trate de trabajar los músculos al menos 2 veces por semana durante 10-15 minutos.

Por último vamos a terminar con algunos estiramientos. El estiramiento ayuda a alargar los músculos, evita lesiones y nos ayuda a estar relajados. Usted se debe estirar sólo después de haber calentado los músculos. Como usted está haciendo los siguientes ejercicios respire profundamente para iniciar y exhale lentamente mientras se estira. Respire mientras se estira - no contenga la respiración. Sólo estírese hasta el punto que sea cómodo para usted.

Todo el mundo debe estar de pie y derecho. Junte las manos detrás de la espalda y levántenlas tan alto como le sea cómodo. Mantenga esta posición durante 30 segundos.

Ahora vamos a llegar al cielo, dóblese lentamente hacia un lado y mantenga esta posición durante 30 segundos, repita en el otro lado. Dóblese lentamente hacia delante y trate de tocar el suelo, mantenga esta posición durante 30 segundos. ¡Ahora enderece lentamente su cuerpo y respire profundamente! Ahora cierre los ojos y respire lenta y profundamente tres veces. Abra los ojos y vuelva a sentarse. El estiramiento es una gran manera de relajarse y calmar la mente. Usted puede estirar los músculos todos los días; sólo recuerde que es importante calentar primero. Terminar el día con un paseo en familia y ejercicios sencillos de estiramiento es una manera divertida de conectarse y relajarse en familia.

Vaya a la Sección 3, página 3 del libro. Esta Rutina de Ejercicio Dance Party incorpora cardio, fuerza y estiramiento en un entrenamiento de diversión familiar.

## Semana 3

¿Alguien trato de añadir más ejercicio, movimiento o estiramiento a la rutina de su familia?  
¿Qué fue lo que intento? ¿Qué le pareció a su familia? ¿Les ayudo a pasar más tiempo juntos?  
¿Tuvo algún desafío? ¿Alguien tiene alguna sugerencia sobre cómo hacer frente a estos desafíos?

(Hay una rutina de Saludos al Sol modificada en la página 10. Esa rutina se encuentra en los libros. La rutina consiste en estar en el suelo. Si usted no tiene colchonetas de yoga, lo mejor es simplemente mostrar a la clase dónde encontrar la rutina en sus libros de trabajo y hacer los ejercicios que se muestran a continuación.)

Hoy vamos a hacer un poco de yoga. Todo el mundo de pie. Primero vamos a calentar un poco con 30 saltos. **(Si gustan, también solo pueden hacer saltos modificados en los que sólo da paso al lado)**. Primero vamos a relajar nuestra mente, comenzando con unas cuantas respiraciones lentas y profundas. Cierre los ojos si lo desea. Inhale lentamente y mantenga la respiración (5 segundos en total), ahora exhale lentamente (5 segundos en total). (Repetir 3 veces más).

Primero vamos a aprender las poses, después iremos a través de cada una dos veces manteniendo cada pose de 15 a 30 segundos. **(Use la rutina adecuada para su espacio y los participantes)**.

**Pose de la montaña/Manos sobre la cabeza:** Comience por pararse derecho con los brazos a los lados (a la derecha). Inhale profundamente mientras se estira hacia arriba.



**Inclinarse hacia delante:** Exhale mientras se dobla hacia adelante desde la cintura / caderas, mantenga las piernas ligeramente flexionadas si sus tendones (parte posterior de las piernas) se tensionan. Deje que sus brazos cuelgan o doble los codos y estire el codo opuesto.



**Pose del mono:** Desde su pose anterior (inclinación hacia delante), levante la cabeza y mire hacia adelante a medida que inhala. Ponga en línea recta la espalda mientras pone las puntas de los dedos en el suelo o en las espinillas. Haga un sonido de mono: "ooo ooo": ¡ésta es la postura del mono!



Las siguientes son poses de balance, comenzando con el “árbol” y luego extendiéndonos a otras poses si el tiempo nos lo permite. ¡Déjeles saber que espera que se caigan! Parte de aprender a tener balance es conocer tus límites. Este mensaje esta enlazado con las lecciones sobre el balance en su plato de comida, refrigerios, tamaño de las porciones y consumo de azúcar.

**Pose del árbol:** Sienta el suelo y como le da soporte. Asegúrese de intentarlo con ambas piernas. ¿Siente alguna diferencia?

Variaciones:

- “árbol creciente” – levante los brazos por encima de su cabeza
- “árbol mecedor” -mueva los brazos al rededor y de lado a lado
- “árbol cayendo”- incline el cuerpo hacia un lado
- “pino” – toque sus manos por encima de su cabeza e inclínese hacia un lado



**Pierna en frente:** ¿Cómo cambia su balance cuando levanta su pierna frente a usted? ¿Siente lo mismo en cada pierna?

Variaciones:

- Brazos a los lados
- Brazos en las caderas
- Brazos en “posición de oración”
- Punta o pie flexionado



**Pierna hacia atrás:** ¿Qué tal con la pierna hacia atrás? ¿Cómo se siente? ¿Se siente los mismo con cada pierna?

Variaciones:

- Brazos hacia arriba sobre la cabeza
- Brazos a los lados
- Brazos en las caderas
- Brazos en "posición de oración"
- Punta o el pie flexionado



**Pose del águila:** Ponga sus brazos uno alrededor de otro, y también ponga sus piernas una alrededor de la otra. ¿Esto es más fácil o más difícil de equilibrar?

¿Qué se siente cuando está fuera de balance?



**Guerrero 1:** Ponga uno de sus pies delante de usted con la rodilla doblada. Asegúrese de que sus caderas y el torso (zona media) se encuentren viendo hacia la misma dirección que la pierna delantera. Tenga cuidado de que su rodilla no pase de sus dedos del pie. Levante sus manos sobre su cabeza, manteniendo los hombros hacia abajo y relajados. Contraiga su abdomen para mantener la espalda fuerte. Enseguida pasara a la posición Guerrero 2.



**Guerrero 2:** Ahora abra sus brazos, girando su torso para quedar viendo hacia el lado. Asegúrese de que ambos pies estén bien apoyados en el suelo, uno apuntando por delante (en la pierna con la rodilla doblada) y el otro paralelo al frente del tapete. Mire el 3er dedo de su mano extendida enfrente a usted ¡y sienta el poder y la fuerza de su ser!



### Conclusión de la Lección

Estos son ejercicios sencillos que puede practicar en familiar para relajarse antes de ir a dormir. A los niños les encanta hacer yoga y mostrar lo bien que lo pueden hacer. **Vaya a la sección 3, página 8 de su libro para encontrar rutinas de yoga que pueda practicar en familia.**

Otras cosas importantes de recordar cuando se hace ejercicio:

- Coma un poco antes de ejercitarse si han pasado más de 2-3 horas desde su última comida- la comida es la gasolina. Puede comer un plátano/banana, un pedazo de pan tostado, no proteína como carne, pollo, etc.
- BEBA agua antes, durante y después de hacer ejercicio. A menos que haga ejercicio aeróbico por más de una hora, no necesita más que agua. Las bebidas para deportes contienen bastante azúcar.
- Comience gradualmente para que no se lastime.
- Algo es mejor que nada – 5 minutos ayudan y le harán sentir mejor.
- ¡DIVIERTASE!

### **Ejercicios de Yoga – Saludos al Sol modificados**

El yoga es un gran ejercicio y una excelente forma de manejar el estrés. Cuando este estresada(o), la forma más rápida y segura de eliminar la ansiedad es respirar y relajarse. Cuando respiramos lenta y profundamente, reducimos el ritmo cardiaco y esto otorga estabilidad y balance a la mente.

Pranayama es una práctica antigua de trabajar con la fuerza vital de la vida, la respiración. Mediante la práctica de ejercicios de respiración que utilizan toda la capacidad pulmonar, podemos restaurar incluso la desorientación y el equilibrio, y protegernos de los efectos nocivos del estrés.

### **Ejercicio 1 – Saludo hacia arriba/Upward Salute:**

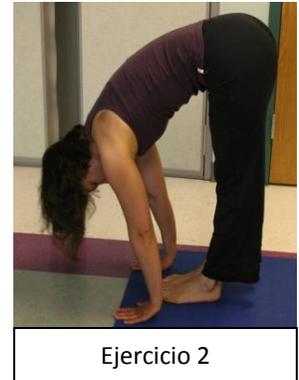
1. Parece derecho con sus pies ligeramente separados. Estire sus brazos hacia arriba y junte sus manos. Lentamente separe sus brazos mientras los baja gradualmente. Inhale y mueva sus brazos hacia arriba y hacia los lados.
2. Si sus hombros están tensos, no junte las manos de nuevo, mantenga sus brazos paralelos. Si usted puede poner sus manos de nuevo juntas sin encorvar los hombros, hágalo.
3. Estire sus brazos hacia arriba lo más alto que pueda y gire las palmas ligeramente hacia la parte superior de su cabeza. Trate de no tensar el cuello e incline la cabeza ligeramente hacia atrás y mire a los pulgares.
4. Mantenga la espalda recta y la caja torácica centrada sobre la pelvis. Levante la caja torácica hacia arriba, manteniéndola centrada. Mantenga esta posición durante unas cuantas respiraciones.
5. Inicie el saludo La Inclinación Hacia Delante.



Ejercicio 1

### **Ejercicio 2 – Saludo La Inclinación Hacia Delante:**

1. Lleve los brazos a los lados. Exhale y dóblese hacia adelante desde las articulaciones de la cadera, no desde la cintura. Mientras se dobla hacia adelante, mantenga la distancia adecuada entre la caja torácica y la pelvis. Intente alargar su torso mientras se mueve más profundamente en la posición.
2. Tratando de mantener las rodillas rectas, traiga sus palmas o puntas de los dedos hasta el suelo o los tobillos. Si es demasiado difícil, cruce los brazos y mantenga los codos. Presione sus talones hacia abajo mientras levanta los glúteos hacia el techo.
3. Con cada respiración levante su torso ligeramente durante la inhalación y relájese más profundamente en la postura durante la exhalación. La cabeza y el cuello deben colgar totalmente relajados.
4. Esta postura se puede utilizar de forma independiente para descansar y relajarse. Mantenga esta posición durante 30 segundos a un minuto.
5. Durante una inhalación, levántese desde las caderas. No ruede su columna vertebral.
6. Continúe con el siguiente ejercicio High Lunge Left.



### **Ejercicio 3 – Elevando el pulmón izquierdo:**

1. Del ejercicio anterior (inclinación hacia delante), doble las rodillas y, con una inhalación, de un paso atrás con el pie izquierdo en la punta de tus pies.
2. Acuéstese sobre su muslo derecho y estire el torso hacia adelante. Imagine que su muslo derecho bajando hacia el suelo. Espere. Baje el talón izquierdo al suelo, manteniendo recta la rodilla izquierda.
3. Continúe con el siguiente ejercicio Perro boca abajo.



### **Ejercicio 4 –Perro boca abajo:**

1. Sosténgase en sus manos y rodillas - como un perro. Las rodillas deben estar justo debajo de las caderas y las manos un poco adelante de los hombros. Separe los dedos y gire sus dedos de los pies.
2. Exhale, enderece las piernas con las rodillas ligeramente flexionadas, y llegue a las bolas de los pies. Alargue la espalda y estire los glúteos hacia el techo.



3. Exhale, estire las piernas hacia atrás, y ponga los talones en el suelo. Estire las rodillas, pero no los bloquee.
4. Sus manos y los brazos deben estar presionando y levantando por lo que sus brazos y espalda superior están firmes y se extiende hacia los glúteos. La cabeza debe estar alineada con la columna vertebral y los brazos; no deje que cuelgue.
5. Siga con el siguiente ejercicio La mesa.

### **Ejercicio 5 – Mesa:**

1. Coloque de manos y rodillas – como una mesa. Las rodillas deben estar justo debajo de las caderas y las manos justo por debajo de los hombros. Mire al suelo con el cuello y la cabeza relajada, pero en línea con la columna vertebral.
2. Exhale, redondee la espalda como un gato, manteniendo las rodillas y los hombros en su lugar. Deje que caer la cabeza, pero no la fuerce a su pecho.
3. Inhale y regrese a su posición original de la mesa.
4. Continúe con la posición del niño. .



Ejercicio 5

### **Ejercicio 6 – Posición del niño:**

1. De la posición de la mesa (ejercicio anterior), deslice sus dedos gordos juntos y extienda las rodillas casi tan anchas como las caderas.
2. Exhale, siéntese sobre los talones y descanse su torso entre sus muslos. Sus manos deben estar palma hacia abajo, los brazos extendidos frente a usted.
3. Inhale y estire los brazos un poco mas hacia fuera. Exhale y estire el torso hacia atrás hacia los talones y hacia el suelo. Mantenga la cabeza y el cuello relajado.
4. Permanezca en esta postura de 1 a 3 minutos.
5. Repita la posición de la mesa.



Ejercicio 6

## **Semana 4**

¿Alguien trato de añadir más ejercicio, movimiento o el yoga a la rutina de su familia? ¿Qué fue lo que intentó? ¿Qué le pareció a su familia? ¿Le ayudo a pasar más tiempo juntos? ¿Se enfrentó con algún reto? ¿Alguien tiene alguna sugerencia sobre cómo hacer frente a estos retos?

Esta semana vamos a estar hablando de comidas caseras. Así que en la lección del ejercicio de hoy le mostraremos algunas actividades físicas simples que usted puede hacer mientras usted está cocinando **(Repase y haga algunas de estas con los participantes. Muéstreles dónde encontrar estos consejos en la sección 3, página 11 del libro).**

1. Párese sobre 1 pie durante 10 segundos mientras prepara su comida. Cambie de pie.
2. Cada vez que agregue un nuevo ingrediente haga 5 sentadillas.
3. Mientras se prepara para servirse la leche, mantenga la jarra o caja de cartón con una mano y estire el brazo hacia adelante y luego hacia un lado.
4. Ponga su cronometro en cuanto su comida se empieza a cocinar y haga la mayor cantidad de saltos que pueda en 1 minuto. Trate de aumentar el número cada semana.
5. Ponga una bolsa de harina en el suelo – colóquese en cuclillas para recogerlo, póngalo de nuevo en el suelo. Haga esto 10 veces.
6. Después de haber creado su comida, limpie. Limpie los muebles de la cocina muy bien presionando con fuerza sobre su esponja y fregando en un círculo hacia la derecha 10 veces y luego en un círculo hacia la izquierda 10 veces con cada brazo. Luego frote de arriba abajo 10 veces y de lado a lado 10 veces.
7. Ponga un pie delante del otro, doble la rodilla delantera y enderece la pierna hacia atrás y luego apóyese en su mueble de cocina para estirarse durante un conteo de 15.
8. Mantenga una lata pesada en cada uno de los brazos levantándolas frente a usted y girándolas de lado a lado 20 veces.
9. Trote en su lugar durante dos minutos mientras que la cena (o desayuno o almuerzo) se está cocinando.
10. Extienda un rollo de toallas de papel en el suelo y salte sobre ellas de lado a lado tantas veces como pueda. Haga una serie antes de comenzar a cocinar, otra mientras cocina y otra después de que haya terminado de cocinar.
11. Trate de tocar el suelo con las manos planas o con los dedos - 10 minutos.
12. Mientras espera que esté lista la comida, parece recta y levante una pierna delante de usted – no se doble - apriete su núcleo inferior para mantenerse derecha.
13. Pase de habitación a habitación haciendo embestidas (Lunge) (de un paso hacia delante e intente tocar el piso con la rodilla de atrás mientras dobla la rodilla delantera y luego ponga los pies juntos de nuevo).

14. Haga 5 flexiones/lagartijas y 10 abdominales antes de cocinar y lo mismo después de cocinar.
15. Siéntese en el suelo con las piernas estiradas frente a usted - trate de tocar sus dedos del pie. Haga esto 10 veces y mantenga la posición por 10 segundos.
16. Párese de puntillas y estírese para llegar a lo más alto de su armario/closet. Saqué algo y póngalo de nuevo. Haga esto 10 veces.
17. Trote en su lugar con las rodillas subiendo alto – cuente hasta 20 y hágalo 3 veces con un descanso entre en medio.
18. Mantenga una cuchara grande o recipiente sobre la cabeza y gire a la izquierda y la derecha. Haga esto las veces que más pueda.
19. Tome sus manos detrás de la espalda y estire los hombros y brazos - ¿puede hacerlo en un solo pie?
20. Ponga una cacerola pesada en el suelo, póngase en cuclillas para recogerla, levántela por encima de su cabeza y luego en cuclillas póngala de nuevo en el suelo - haga esto 10 veces.
21. Ponga un pie delante del otro intercambie de pie rápidamente. Cuente hasta 20, haga una pausa y hágalo de nuevo.
22. Estire sus brazos hacia fuera de los hombros (haciendo forma T). Haga pequeños círculos hacia delante, después hacia atrás, después haga círculos grandes hacia delante y hacia atrás. Haga 10 en cada lado.
23. Parece sobre un pie y agáchese/acuclíllese para sentarse en una silla imaginaria. Haga esto 5 veces con cada pierna.

Cuando cocine, especialmente con sus hijos, trate de incorporar alguna de estas sencillas ideas.

Esperamos que durante el transcurso de estas lecciones haya obtenido tanto ideas como motivación para hacer ejercicio en familia. Si ha tenido un largo día y simplemente no tiene energía para hacer ejercicio, mantenga algunas de estas ideas para mantenerse en forma.

## Rutina de Ejercicios Dance Party

### Materiales:

Radio, iPod o CD de su música energética favorita. Necesita 5 canciones para la rutina.

### Durante la primera canción:

Baile, salte en un pie, sacúdase, estírese, de vueltas, tírese, gire

### Durante la segunda canción:

#### 1. 20 Escaladores de montaña.

- Colóquese en posición de lagartijas (brazos estirados), punta de los pies en el suelo.
- Levante su rodilla derecha hacia su brazo derecho, y luego retroceda.
- Regrese a la posición inicial con las rodillas estiradas bajo su cuerpo.
- Repita con su rodilla izquierda al brazo izquierdo.
- Aumente la velocidad para que sus piernas se muevan de arriba a abajo.
- Continúe por 20 segundos.



#### 2. Superman volador.

- Recuéstese boca abajo sobre la carpeta.
- Levante un brazo y la pierna opuesta, después levante ambos.
- Mantenga la posición por 30 segundos.
- Relájese y cuente hasta 3, después mantenga la otra vez la posición por 30 segundos.



Repita 20 Escaladores de montaña

### 3. De lado a lado, Saltos (Jumping Jacks)

- En lugar de saltar, mueva su pierna de un lado a otro y levante ambas manos.



### 4. Balance

- Apriete/contraiga el abdomen para mantenerlo en posición vertical, no se incline hacia atrás ni hacia delante.
- Trate de mantener la posición por un máximo de un minuto.



### Durante la tercera canción:

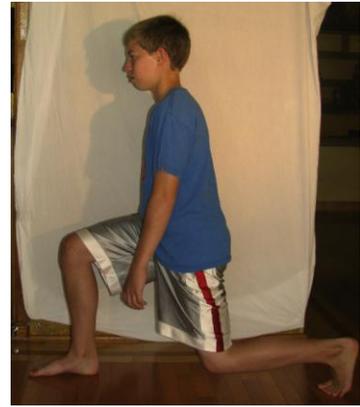


Baile, salte en un pie, sacúdase, estírese, de vueltas, tírese, gire

### Durante la cuarta canción:

#### 1. Lunges

- Asegúrese que sus hombros estén hacia atrás y sus rodillas no crucen los dedos de sus pies.
- Haga 3 series de 8 por cada lado.



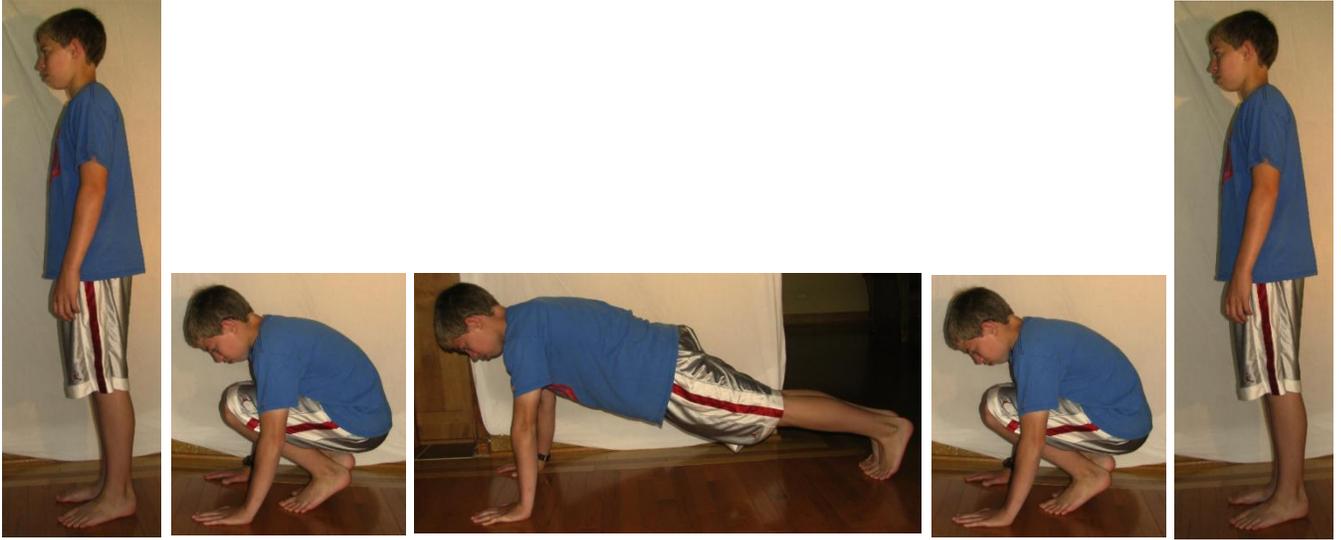
#### 2. Levantamientos

- Levante espalda baja ligeramente del suelo.
- Eleve los dedos del pie hasta el techo (manténgalos de forma recta). No mueva las piernas hacia su cabeza.
- Haga pequeños movimientos, como el sube y baja.
- Haga 3 series de 8 levantamientos.



### 3. Burpees

- 2 series de 8



### 4. Postura de tabla por un minuto.

- Asegúrese que los glúteos no estén muy arriba ni muy abajo.



O 10 lagartijas/flexiones



## 5. Marching Band levantamiento de piernas

- 3 series de 8



**Durante la última canción:**

**Estírese**

