

HealthLinc

SU CENTRO DE SALUD COMUNITARIO®

Paquete de ejercicios

Aquí tienes algunos ejercicios que te ayudarán en el camino hacia una vida más saludable. Asegúrate siempre de realizar ejercicios de estiramiento antes y después del entrenamiento para reducir el riesgo de lesiones. Bebe mucha agua y haz 30 minutos de ejercicio cardiovascular de intensidad moderada cinco días a la semana. Una buena forma de saber que estás alcanzando una actividad física de intensidad moderada es que te quedes ligeramente sin aliento mientras te mueves. También debes incluir 30 minutos de entrenamiento de fuerza dos o tres veces por semana.

Para más ideas, busca tutoriales en sitios web como YouTube.

También puedes descargar estas aplicaciones de ejercicio gratuitas en dispositivos Apple o Android.



7 Minute Workout ⓘ
Daily HIIT Exercises At Home
Bytesize
Designed for iPad
★★★★☆ 4.8 + 5k Ratings
Free - Offers In-App Purchases



J&J Official 7 Minute Workout ⓘ
Work out anywhere, anytime.
Johnson & Johnson Health and Wellness Solutions, Inc.
Designed for iPad
★★★★☆ 4.7 + 85.5k Ratings
Free



Daily Yoga: Fitness+Meditation
Yoga for Everyone Health & Fitness
★★★★★ 141,207 ⓘ
Everyone
Contains Ads - Offers in-app purchases
▲ You don't have any devices
Add to Wishlist [Install](#)

Busca "7-Minute Yoga Boost - Yoga With Adriene" en Youtube



Este centro de salud recibe fondos del HHS y tiene el estatus de estado del Servicio Federal de Salud Pública (PHS) con respecto a ciertos reclamos de salud o relacionados con la salud, incluidos reclamos por negligencia médica, para sí mismo y sus individuos cubiertos.

1-888-580-1060 | healthlincchc.org

Actividades cardiovasculares fáciles

Estos ejercicios también pueden utilizarse como calentamiento antes de realizar actividades de mayor intensidad.

Caminatas

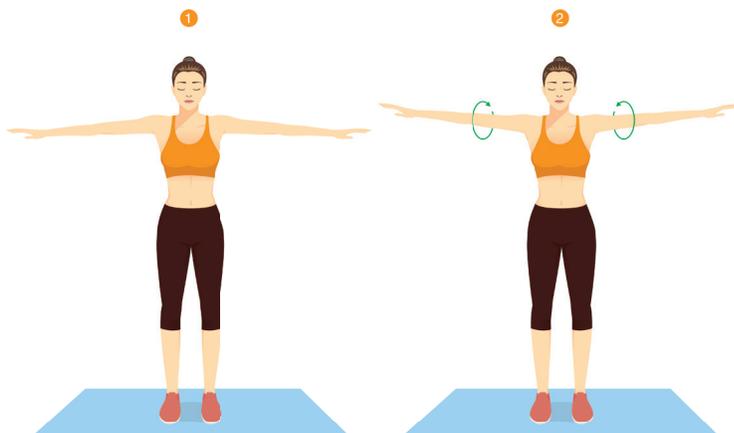
Da un paseo por tu barrio. Es una forma estupenda de respirar aire fresco mientras haces ejercicio. Intenta explorar los espacios naturales de tu zona.

Vadeos

Si vas a la playa o a la piscina, métete en el agua. Procura que el agua no te sobrepase la cintura, sobre todo si no eres nadador experto.

Círculos con brazos

Puedes hacer círculos con los brazos en posición sentada o de pie. Si estás de pie, separa tus talones hasta que queden debajo de tus hombros, de manera que se forme una línea recta imaginaria entre tu pie izquierdo y tu hombro izquierdo, así como entre tu pie derecho y tu hombro derecho. Si estás en posición sentada, muévete hacia el borde del asiento para que tu espalda no toque el respaldo. Levanta los brazos hacia los lados en línea recta. Con pequeños movimientos circulares, empieza a llevar los brazos hacia delante. A medida que vayas calentando, empieza a hacer círculos más amplios. Cambia la dirección de los círculos después de 10-15 segundos.



Marcha en el lugar

Estando de pie, empieza a marchar sin moverte de tu lugar. Levanta más las rodillas y muévete más deprisa si quieres aumentar la intensidad del entrenamiento. También puedes hacerlo en posición sentada. Siéntate con la espalda apoyada en el respaldo y empieza a levantar los pies del suelo como si estuvieras caminando.

Para más ideas, busca tutoriales en sitios web como YouTube.

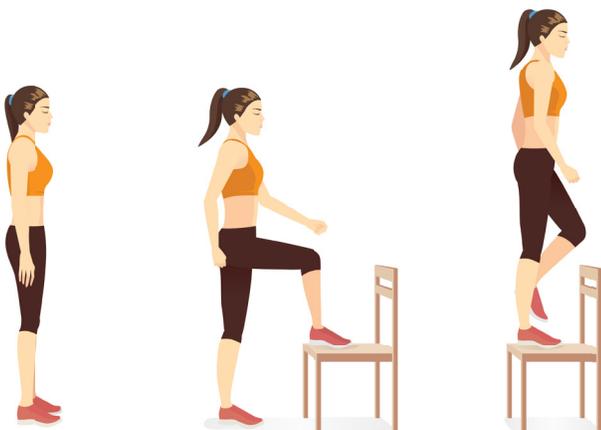
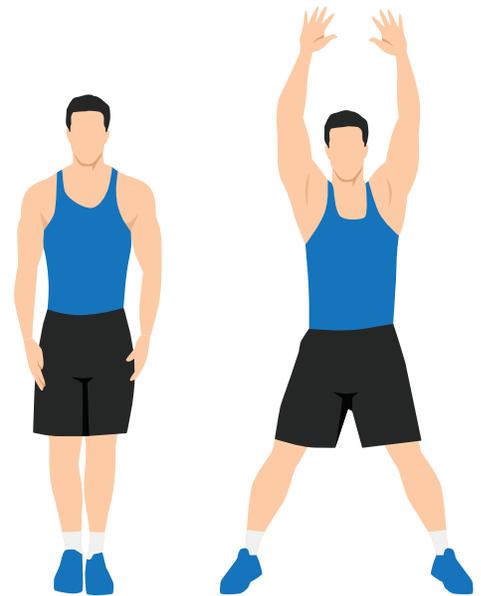
Actividad cardiovascular de dificultad media

Trote

Un punto intermedio entre caminar y correr. En contraste con la caminata, el trote aumenta la frecuencia cardíaca, pero a un nivel menos intenso que cuando se corre.

Salto de tijera

Ponte de pie con las piernas juntas y las rodillas ligeramente flexionadas. Los brazos deben estar rectos y pegados al cuerpo. Abre las piernas hacia los lados y, en simultáneo, eleva los brazos por encima de la cabeza. Vuelve a juntar las piernas y, al mismo tiempo, regresa tus brazos hacia tu cuerpo. Empieza despacio y luego aumenta la velocidad a medida que vayas entrando en calor.



Step Ups

Para hacer este ejercicio, necesitarás un Stair Stepper. Coloca el Stair Stepper delante de ti. Sube un escalón con la pierna derecha y eleva la rodilla izquierda delante de ti flexionándola en un ángulo de 90°. Baja y repite esto 10 veces con cada pierna. Alterna las piernas cada 5 veces. Puedes realizar este ejercicio de manera más sencilla utilizando una silla o una mesada para sujetarte.

Para más ideas, busca tutoriales en sitios web como YouTube.

Actividades cardiovasculares de dificultad media **continuación**

Escalada de montaña

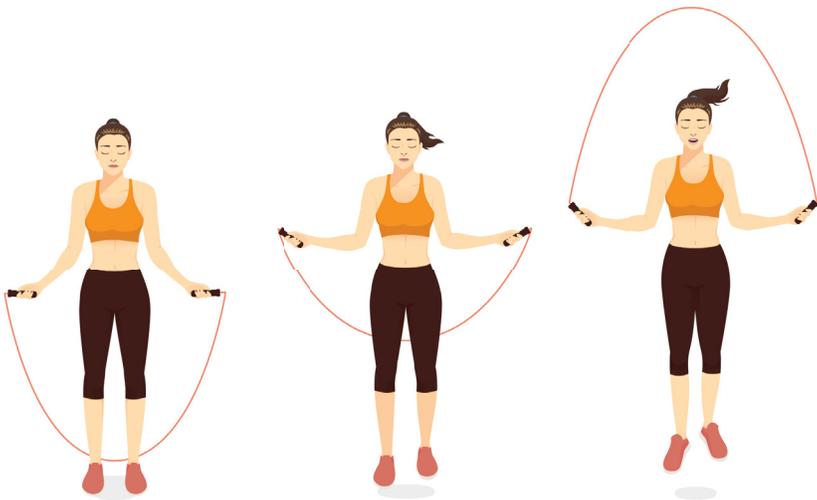
Necesitarás un Stair Stepper para hacer este ejercicio. Coloca el Stair Stepper en el suelo delante de ti. Coloca las manos en la parte superior del Stair Stepper, dobla ligeramente los brazos y extiende las piernas hacia atrás.

Mantén la espalda recta mientras llevas una rodilla al pecho. Bájala a la posición inicial y repite el movimiento con la otra pierna. Haz esto alrededor de unas 10 o 15 veces, tan rápido o tan lento como quieras.



Natación

Nadar y jugar en el agua aumenta la frecuencia cardiaca. Si la natación no es lo tuyo, nada con otras personas y no vayas más allá del punto en que puedas tocar el fondo.



Salto de cuerda

Ponte de pie con la cuerda detrás de ti, sujetando las puntas de la misma a la altura de la cintura. Balancea la cuerda delante de ti y salta con ambos pies. Mantén las rodillas ligeramente flexionadas mientras saltas.

Para más ideas, busca tutoriales en sitios web como YouTube.

Ejercicios cardiovasculares intensos

Correr

Al correr, la frecuencia cardiaca será mayor que al trotar o caminar. Si deseas aumentar la dificultad y con ello la intensidad, lleva pesas contigo mientras corres. También puedes intentar subir corriendo unas escaleras como reto adicional.

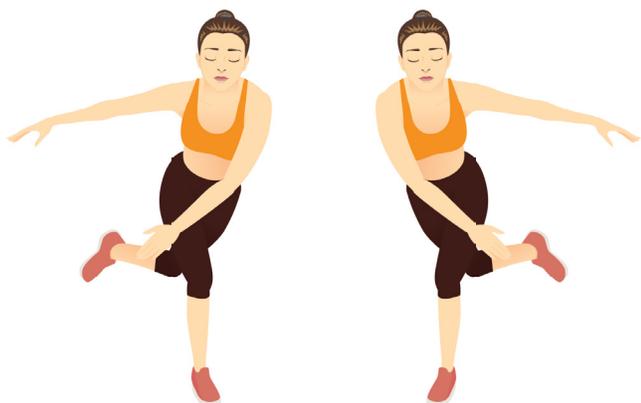
Burpees

Realiza una sentadilla con las rodillas flexionadas, la espalda recta y los pies separados con una distancia igual a la anchura de los hombros. Coloca las manos en el suelo de forma que queden justo dentro de la distancia que separa a los pies. Apoyando el peso sobre las manos, echa los pies hacia atrás de modo que quedes en posición de plancha. Realiza una flexión de brazos y luego lleva los pies a la posición inicial. Simultáneamente, salta y lleva los brazos hacia arriba hasta quedar de pie. Después de saltar, vuelve a la posición inicial y repite.



Salto de patinador

Ponte de pie con los pies separados a una distancia igual a la anchura de las caderas y flexiona ligeramente las rodillas. Salta hacia la derecha con el pie derecho, aterrizando ligeramente sobre la bola del pie derecho y levantando el pie izquierdo por detrás de la pierna derecha. De inmediato, salta hacia la izquierda con el pie izquierdo, elevando el pie derecho por detrás de la pierna izquierda. Continúa alternando cada lado.



Para más ideas, busca tutoriales en sitios web como YouTube.

Entrenamiento de fuerza fácil

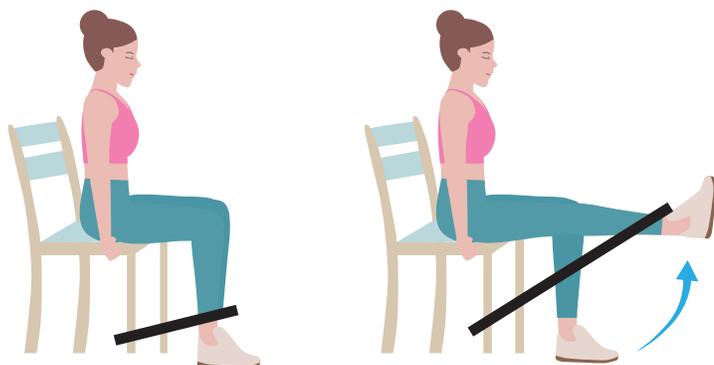
Flexión inclinada

Es una versión modificada de las flexiones. Ubícate a una distancia considerable de una mesa o un banco y pon las manos sobre la superficie del objeto. Baja hasta formar un ángulo de 90 grados con los codos, y luego vuelve a extender los brazos. Mantén tu cuerpo recto durante todo el movimiento. También puedes utilizar tu Stair Stepper en este ejercicio.



Elongación de piernas

Coloca el extremo de una banda de resistencia en la zona baja de un soporte, como las patas de una silla o un banco pesados. Rodea los tobillos con el otro extremo de la banda, manteniendo el punto de sujeción de la misma detrás de ti. Siéntate, coloca los pies separados a una distancia igual a la anchura de las caderas y, a continuación, levanta la pierna alrededor de la cual está enrollada la banda de resistencia, separándola del soporte. Extiende la pierna hasta que el pie alcance la altura de la rodilla, y luego vuelve lentamente a la posición inicial. Haz de 8 a 12 repeticiones antes de cambiar de pierna.



Sentadías

Ponte de pie con los pies separados a una distancia igual a la anchura de los hombros. Contrae el abdomen, dobla las rodillas y extiende las nalgas hacia atrás como si estuvieras en una silla. (Mira hacia abajo para asegurarte de que tus rodillas no sobrepasen tus tobillos). Vuelve a la posición inicial, apoyando tu peso sobre los talones. Puedes practicarlo levantándote lentamente de una silla sin utilizar las manos y bajando lentamente hasta sentarte.

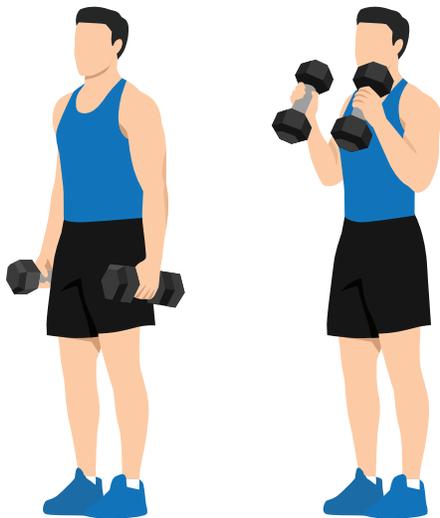
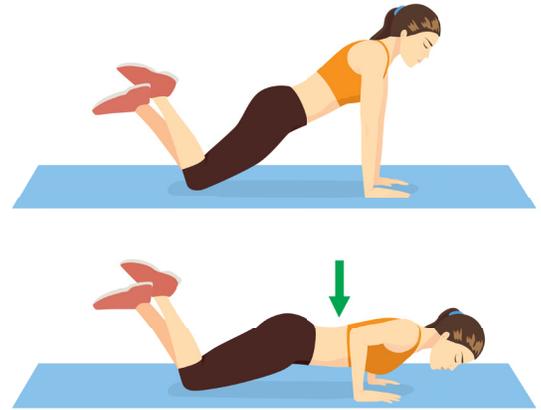


Para más ideas, busca tutoriales en sitios web como YouTube.

Entrenamiento de fuerza de dificultad media

Flexiones con piernas cruzadas

Es una versión modificada de las flexiones estándar. Coloca las manos y las rodillas en el suelo y cruza las piernas. Mantén la espalda recta y baja lentamente el torso flexionando los brazos, hasta que el pecho casi toque el suelo. Luego extiende los brazos hasta alcanzar la posición inicial. Mantén las rodillas, las caderas y los hombros en línea recta y no dobles las caderas. Repite este ejercicio 15 veces.

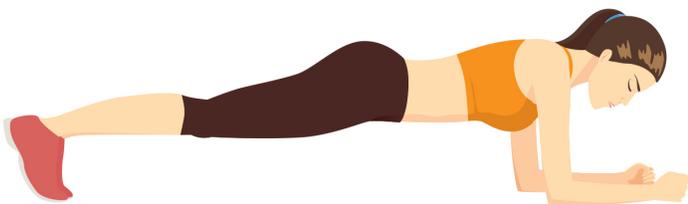


Curl de martillo

Párate con los pies separados a una distancia igual al ancho de las caderas. Sujeta una mancuerna en cada mano con los brazos a los lados y las palmas y los dedos orientados hacia el cuerpo. Con los codos fijos en su posición, levanta ambos antebrazos hacia los hombros. Luego, bájalos lentamente hacia los lados. Repite esto 5 veces, descansa y repite 2 veces más.

Planchas

Colócate boca abajo, pon las manos justo debajo de los hombros y asegúrate de que los pies estén alineados con ellos, de modo que estés tumbado en línea recta. Estira tus brazos y mantente en línea recta durante 30 segundos. Para facilitar este ejercicio, puedes apoyarte sobre los antebrazos en lugar de en las manos.



Para más ideas, busca tutoriales en sitios web como YouTube.

Entrenamiento de fuerza de dificultad elevada

Flexiones

Túmbate sobre el suelo y separa las manos un poco más que la anchura de los hombros. Mantén los codos ligeramente flexionados. Estira las piernas hacia atrás y eleva el cuerpo manteniéndolo recto y haciendo equilibrio sobre las manos y los dedos de los pies. Los pies deben estar separados a una distancia igual a la anchura de las caderas. Contrae los abdominales y aprieta el tronco jalando el ombligo en dirección a la columna vertebral. Inhala mientras flexionas lentamente los codos y bajas hacia el suelo hasta que los codos formen un ángulo de 90 grados. Exhala contrayendo los músculos del pecho y estirando hacia arriba los brazos, volviendo a la posición inicial. Repite este ejercicio 15 veces.

Plancha lateral con banda de resistencia

Túmbate sobre el lado derecho del cuerpo con las piernas estiradas y los pies apoyados uno sobre otro. Colócate una banda de resistencia alrededor de los tobillos. Mantén el cuello y la columna rectos y respira mientras levantas tu torso y las caderas del suelo para que tu peso se apoye en el codo. Empieza con los dos pies en el suelo, luego levanta el pie superior en el aire mientras mantienes los dedos de los pies apuntando hacia delante. Haz 5 repeticiones y luego cambia de lado.



Press de hombros con mancuernas

Ajusta las mancuernas a un peso que puedas levantar con comodidad. Siéntate o ponte de pie con una mancuerna en cada mano con las palmas ubicadas hacia delante. Flexiona y eleva los codos formando un ángulo de 90 grados. Sin inclinarte ni arquear la espalda, levanta las mancuernas por encima de la cabeza hasta que los brazos estén completamente extendidos. Vuelve lentamente a la posición inicial. Hazlo 5 veces, descansa y repite 2 veces más.

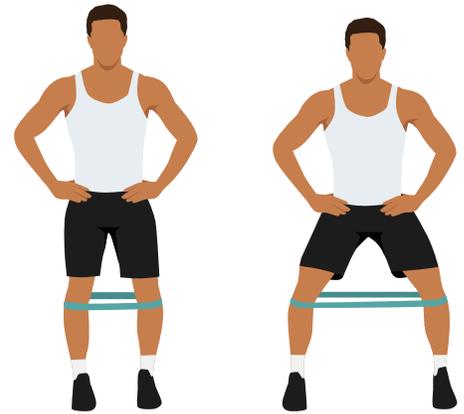
Para más ideas, busca tutoriales en sitios web como YouTube.

Entrenamiento de fuerza de dificultad elevada

continuación

Marcha lateral

Elige la banda de resistencia que te resulte más cómoda y rodea con ella los muslos o los tobillos. Coloca lentamente las nalgas en posición de semicucullas. Levanta el pie derecho y da un paso hacia la derecha, luego levanta el pie izquierdo y da un paso hacia la derecha para juntar ambos pies. Invierte el movimiento para volver a la posición inicial. Todo esto es una repetición. Repite alrededor de 10 a 12 veces con cada pierna.



Yoga para principiantes

El Yoga es una forma estupenda de mejorar el equilibrio y la flexibilidad.



Postura de la montaña

Párate con los pies juntos, apenas tocándose, manteniéndolos paralelos a los hombros. Respira hondo y gira los hombros en dirección hacia arriba y hacia atrás mientras inhalas. Exhala cuando los omóplatos estén apoyados uno contra otro.

Para más ideas, busca tutoriales en sitios web como YouTube.

Yoga para principiantes

continuación

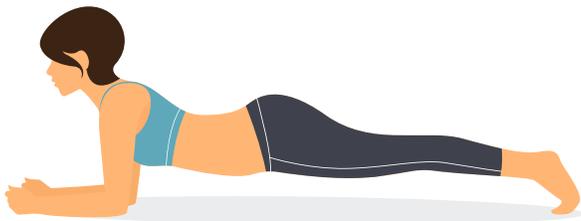
Postura de la pinza

Inhala mientras levantas los brazos a los lados y por encima de la cabeza. Al exhalar, suelta los brazos por delante del cuerpo mientras doblas el torso sobre las piernas. Durante el calentamiento debes tener las rodillas ligeramente flexionadas. Repite este ejercicio de 2 a 3 veces mientras tu cuerpo entra en calor.



Postura de plancha

Desde la postura de la pinza, coloca las manos en el suelo y mueve los pies hacia atrás de uno en uno. Si lo necesitas, puedes mantener las rodillas flexionadas. Apóyate sobre las manos y los dedos de los pies, contrae el abdomen y eleva el cuerpo manteniéndolo en línea recta. Respira profundamente mientras te concentras en mantener las manos presionadas sobre tu mat de yoga. Para facilitar este ejercicio, puedes apoyarte sobre los antebrazos en lugar de en las manos.



Postura de peo boca abajo

Partiendo de la posición de plancha, apóyate en las manos y, mientras inspiras, levanta las caderas hacia arriba y hacia atrás. Haz todo lo posible por mantener los hombros contraídos y la columna recta. Las piernas deben estar rectas y los talones apoyados sobre el suelo. Si los talones no tocan el suelo, no pasa nada. Puedes "pedalear" con las piernas durante el calentamiento.



Postura del niño

Exhalando, lleva las rodillas sobre la esterilla, deja caer lentamente las caderas sobre los talones y apoya la frente en el suelo. Los brazos pueden permanecer estirados delante de ti con las palmas hacia abajo, o pueden estar apoyados en el cuerpo con las palmas hacia arriba.



Para más ideas, busca tutoriales en sitios web como YouTube.