



**¡Mantengámonos**

**en forma!**

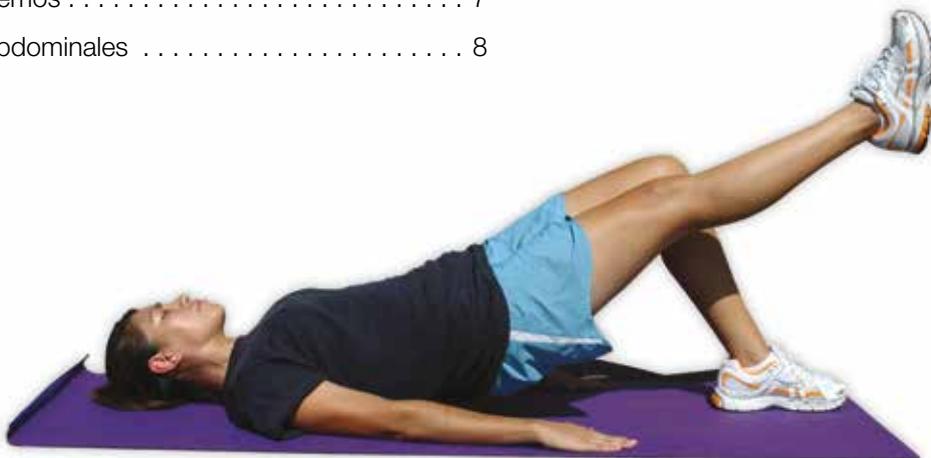
Ejercicios de  
fortalecimiento para  
familias



# Índice

¡Convírtase en un campeón del cambio! . . . . .	2	Elevación de cadera . . . . .	9
Cómo usar este folleto . . . . .	3	Elevación de pantorrillas . . . . .	10
Antes de comenzar . . . . .	3	Elevación de brazos . . . . .	11
Consejos de seguridad . . . . .	4	Extensión de brazos . . . . .	12
		Flexión de brazos . . . . .	13
		Calendario . . . . .	14
		Reconocimientos . . . . .	15
<b>EJERCICIOS</b>			
Desplantes . . . . .	5		
Flexión de pecho . . . . .	6		
Remos . . . . .	7		
Abdominales . . . . .	8		

***¡Los 9 ejercicios para revitalizarse son un excelente punto de partida para mantenerse en forma! ¡Son muy buenos para desarrollar fuerza y resistencia en los músculos! ¡Y son una manera divertida de hacer ejercicio!***



# ¡Conviértase en un campeón del cambio!

Los campeones del cambio son personas como usted, que hacen todo lo posible para que sus familias corran poco riesgo de presentar problemas de salud graves como:

- Obesidad
- Diabetes tipo 2
- Enfermedades del corazón
- Alta presión de la sangre
- Infartos cerebrales
- Algunos tipos de cáncer

Los campeones del cambio ayudan a que sus familias coman más frutas y verduras y sean más activas. Este folleto puede serle útil para hacer estos cambios saludables.

***Conviértase en un campeón del cambio.  
¡Sea un campeón y defienda la salud de su familia!***



## Cómo usar este folleto

- Este folleto incluye nueve ejercicios de fortalecimiento básicos.
- Para aprender a hacer el ejercicio, lea las instrucciones y vea las fotos antes de empezar.
- Cada ejercicio incluye un consejo llamado *El siguiente nivel*, para las personas que tienen un mejor nivel de condición física. Para los ejercicios de *El siguiente nivel* se usa algún tipo de peso, como una botella de agua o un envase de leche llenos de agua o arena. Incluso puede usar mancuernas, si tiene.
- Haga que estos ejercicios sean una actividad familiar.
- Cuando domine estos ejercicios, le tomará alrededor de 10 minutos hacer una serie de cada ejercicio.
- Use el calendario que se incluye al final de este folleto para registrar sus avances.

## Antes de empezar

Para hacer los 9 *ejercicios para revitalizarse* no se necesita equipo ni mucho espacio.

### SÍ SE NECESITA:

- Un lugar cómodo, como su casa, el patio, un parque o un espacio en el trabajo.
- Ropa cómoda con la que le pueda moverse fácilmente.
- Una botella llena de agua y una toalla.



## Consejos de seguridad

- Haga ejercicios de calentamiento durante cinco minutos antes de empezar a hacer los 9 *ejercicios para revitalizarse* (por ejemplo, puede caminar en su lugar y hacer círculos con los brazos).
- Cuando empiece a hacer los 9 *ejercicios para revitalizarse* por primera vez, solo haga dos o tres repeticiones (número de veces que hace el ejercicio) de cada uno. Conforme se sienta más fuerte, haga entre 8 y 20 repeticiones y repita cada ejercicio dos o tres veces.
- Mantenga la espalda en una posición neutral recta.
- Nunca estire por completo las rodillas ni los codos.
- NO contenga la respiración en ningún momento.
- Deténgase si siente algún dolor o incomodidad.
- Hable con un médico antes de empezar cualquier programa de ejercicios.



# Desplantes

**USO DIARIO:** ¡los desplantes son útiles para subir las escaleras!

## PASO N.º 1

Párese con los pies separados a la misma distancia que sus hombros.

Para mantener el equilibrio, ponga las manos en la cintura o sosténgase de un objeto fijo.

1



2



## PASO N.º 2

Dé un paso largo hacia adelante con la pierna izquierda.

Baje el cuerpo lentamente hasta que la rodilla que está al frente forme un ángulo de 90°. Asegúrese de que el talón esté alineado respecto a la rodilla, que no debe sobrepasar la altura de la punta del pie.

Concéntrese en usar el tendón de la corva, es decir, el músculo de la parte posterior de la pierna, al bajar lentamente el cuerpo.

## PASO N.º 3

Para regresar a la posición inicial, empújese hacia arriba con el pie que tiene al frente como se muestra en la foto n.º 1.

Repita el ejercicio con la otra pierna.

punta del pie



## ¡Consejo de nutrición!

Algunas veces creemos que tenemos hambre, cuando en realidad tenemos sed. Tome un vaso de agua en lugar de comer un bocadillo.

## El siguiente nivel

A los costados, sostenga una mancuerna o una botella llena de agua en cada mano.

# Flexión de pecho

**USO DIARIO:** este ejercicio le servirá cuando necesite levantarse del piso o abrir puertas pesadas.

## PASO N.º 1

Párese de frente a una pared o un objeto fijo (por ejemplo, un escritorio o un barandal).

Extienda los brazos hacia adelante, inclínese y ponga las manos sobre la pared. Coloque las manos a una distancia ligeramente mayor de la que hay entre sus hombros.



## PASO N.º 2

Doble los codos y mantenga la espalda recta mientras baja su pecho hacia la pared.

## PASO N.º 3

Extienda los codos para alejar su cuerpo de la pared y recuerde mantener la espalda en una posición neutral recta. Regrese a la posición inicial de la foto n.º 1.

## El siguiente nivel

*¡Trate de hacer una lagartija en el piso!*



## Consejos de seguridad

Su cuerpo debe permanecer recto durante este ejercicio. No se incline ni arquee la espalda.

No estire los codos por completo.

## ¡Consejo de nutrición!

Si tiene sed, ¡el agua es la mejor opción! Tenga una botella de agua a la mano cuando haga ejercicio. Y no olvide beber agua durante el día. ¡Guardar algunas botellas de agua adicionales en el auto simplificará la inteligente decisión de tomar agua!

# Remos

**USO DIARIO:** este ejercicio puede servirle cuando arranque la maleza del jardín o saque del auto lo que compró en el supermercado.

## PASO N.º 1

Separe los pies a la distancia que hay entre sus hombros e inclínese hacia adelante hasta que su cuerpo forme un ángulo de 45°. Si siente dolor en la parte baja de la espalda, ponga un pie frente al otro y sepárelos a la misma distancia que hay entre sus hombros.

Mantenga las piernas ligeramente dobladas y estire los brazos hacia adelante.



## PASO N.º 2

Doble los codos y manténgalos pegados al cuerpo mientras jala hacia atrás.

Mantenga los hombros abajo y junte los omóplatos.

## PASO N.º 3

Regrese lentamente a la posición inicial de la foto n.º 1.



## El siguiente nivel

Sostenga una botella llena de agua, una mancuerna u otro peso en cada mano.

## Consejos de seguridad

Para mantener la cabeza levantada y la espalda recta en todo momento, contraiga los músculos del estómago.

## ¡Consejo de nutrición!

Un desayuno saludable puede darle la energía que necesita para mantenerse activo durante el día.

# Abdominales

**USO DIARIO:** hacer este ejercicio con regularidad hará que levantarse de la cama en las mañanas y ponerse de pie cuando esté sentado sea más fácil.

## PASO N.º 1

Acuéstese boca arriba con los pies sobre el suelo (o en una silla) y con las rodillas dobladas en un ángulo de 90°.

Ponga las manos detrás de su cabeza y relaje el cuello. Mantenga los codos hacia afuera durante todo el ejercicio como se muestra en la foto n.º 1.

1



2



## PASO N.º 2

Contraiga los músculos del estómago y despegue la cabeza y los hombros del suelo. Mantenga la columna vertebral en una posición neutral.

Poco a poco, despegue ligeramente los hombros del suelo. Mantenga rectos la espalda y el cuello y mire hacia el cielo.

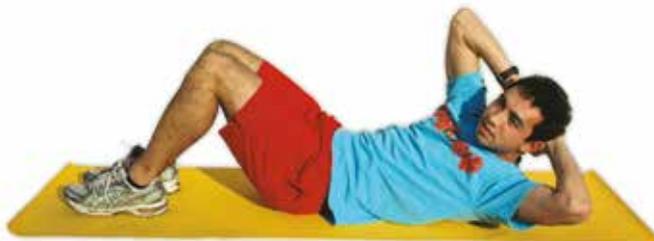
Mantenga esa posición durante uno o dos segundos.

## PASO N.º 3

Regrese lentamente los hombros a la posición inicial de la foto n.º 1.

## El siguiente nivel

Gire el torso después de elevar la parte superior del cuerpo.



## ¡Consejo de nutrición!

¿Siente hambre cuando termina de hacer ejercicio? Cómase un plátano, una manzana con crema de cacahuete o queso deshebrado con trozos de zanahoria, o prepárese un licuado de fruta con yogurt.

# Elevación de cadera

**USO DIARIO:** este ejercicio le ayudará a subir pendientes y levantarse de la silla con más facilidad.

## PASO N.º 1

Acuéstese boca arriba con las rodillas dobladas. Sus pies deben estar separados a la altura de su cadera y apoyados en el piso.

Ponga las manos hacia abajo a los costados de su cuerpo.

## PASO N.º 2

Levante la cadera del suelo, apriete los glúteos y sostenga el peso de su cuerpo con los hombros (no con el cuello ni con la cabeza).

Mantenga esa posición durante 1 o 2 segundos.

## PASO N.º 3

Baje lentamente la cadera y regrese a la posición inicial de la foto n.º 1.



### *El siguiente nivel*

*Haga la elevación de cadera con una sola pierna.*

## **¡Consejo de nutrición!**

Si come las porciones recomendadas de frutas y verduras según sus necesidades, será más sencillo mantener un peso saludable. Las frutas y verduras tienen fibra, por eso le ayudan a sentirse satisfecho. Para saber cuántas tazas de frutas y verduras debe comer al día, visite [www.mypyramid.gov](http://www.mypyramid.gov).

# Elevación de pantorrillas

**USO DIARIO:** ¡la elevación de pantorrillas es útil cuando hay que pararse de puntitas para alcanzar algo que está muy arriba!

## PASO N.º 1

Párese con los pies separados a la misma distancia que sus hombros y las manos a los costados.

Para tener más equilibrio y apoyo, recárguese en la pared o en un objeto fijo.

## PASO N.º 2

Eleve los talones lo más alto que pueda.

Mantenga esa posición durante 1 o 2 segundos.

## PASO N.º 3

Regrese lentamente a la posición inicial de la foto n.º 1.



## El siguiente nivel

A los costados, sostenga una mancuerna o una botella llena de agua en cada mano.



## Consejos de seguridad

Mantenga la espalda recta y contraiga los músculos del estómago durante todo el ejercicio.

No brinque ni se balancee mientras hace este ejercicio.

## ¡Consejo de nutrición!

Para tener un peso saludable es necesario mantener el equilibrio entre la “energía que ingiere” (los alimentos y las bebidas que come y bebe) y la “energía que usa” (al mantenerse activo a lo largo del día). ¡Comer de manera saludable y mantenerse activo son aspectos clave para llevar un estilo de vida saludable!

# Elevación de brazos

**USO DIARIO:** hacer este ejercicio con regularidad le permitirá levantar cosas pesadas más fácilmente.

## PASO N.º 1

Párese con los pies separados a la misma distancia que sus hombros y los brazos a los costados.

Mantenga la espalda recta y contraiga los músculos del estómago mientras hace una ligera flexión con las rodillas.

## PASO N.º 2

Doble ligeramente los codos y levante los brazos hacia los costados hasta alcanzar la altura de los hombros.

Mantenga los codos más arriba de la muñeca y las palmas de las manos hacia el suelo.

## PASO N.º 3

Baje lentamente los brazos y regrese a la posición inicial de la foto n.º 1.

## ¡Consejo de nutrición!

Si está más activo, es posible que se sienta más hambriento de lo normal. ¡Eso se debe a las calorías que quema! Elija frutas y verduras para comer bocadillos saludables.



## El siguiente nivel

Sostenga una botella llena de agua, una mancuerna u otro peso en cada mano.

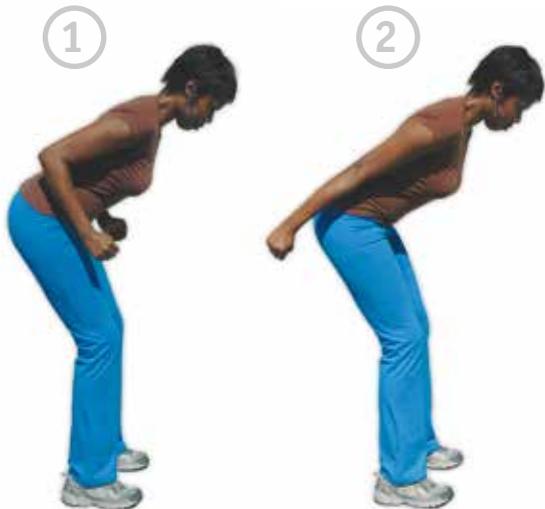
# Extensión de brazos

**USO DIARIO:** este ejercicio le servirá cuando necesite empujar puertas pesadas o levantarse de la cama.

## PASO N.º 1

Párese con los pies separados a la misma distancia que sus hombros. Inclínese a partir de la cadera para que su cuerpo quede en un ángulo de 45°. Si siente dolor en la parte baja de la espalda, ponga un pie frente al otro y sepárelos a la misma distancia que hay entre sus hombros.

Doble ligeramente las piernas y mantenga los codos en un ángulo de 90° a los costados del cuerpo.



## PASO N.º 2

Estire lentamente los codos hacia atrás.

Mantenga esa posición durante 1 o 2 segundos.

## PASO N.º 3

Baje lentamente los brazos y regrese a la posición inicial de la foto n.º 1.



## El siguiente nivel

Sostenga una botella llena de agua o una mancuerna en cada mano.

## Consejos de seguridad

Mantenga la espalda recta, contraiga los músculos del estómago y haga una ligera flexión con las rodillas.

No mueva la parte superior de los brazos ni los codos, y manténgalos a los costados de su cuerpo en todo momento.

## ¡Consejo de nutrición!

Si las frutas y las verduras son la parte más importante de sus comidas y bocadillos, usted tendrá la energía que necesita para mantenerse saludable.

# Flexión de brazos

**USO DIARIO:** ¡hacer este ejercicio con regularidad hará que cargar a sus hijos o las compras del supermercado sea más fácil!

## PASO N.º 1

Párese con los pies separados a la misma distancia que sus hombros y los brazos a los costados.

Mantenga la espalda recta y contraiga los músculos del estómago mientras hace una ligera flexión con las rodillas.



## PASO N.º 2

Doble los codos y lleve las manos hacia el pecho.

Mantenga esa posición durante 1 o 2 segundos.

## PASO N.º 3

Baje lentamente las manos y regrese a la posición inicial de la foto n.º 1.



## El siguiente nivel

Sostenga una botella llena de agua o una mancuerna en cada mano.

## Consejos de seguridad

No mueva la parte superior de los brazos ni los codos, y manténgalos a los costados de su cuerpo en todo momento.

## ¡Consejo de nutrición!

Con esto termina su rutina de ejercicios saludables. Ahora, prepárese una comida saludable con suficientes verduras, granos integrales y proteína magra (como pechuga de pollo, pescado o frijoles). ¡De postre, disfrute una pieza de fruta fresca!

# Calendario ¡Lleve un registro de sus avances!

MES \_\_\_\_\_

Saque copias de este calendario para los 12 meses del año y anote cada vez que vaya a hacer alguno de estos 9 *ejercicios para revitalizarse*. Anote el número de veces que hace cada ejercicio. ¡Así tendrá más posibilidades de conseguir que este cambio sea permanente!

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO

# Reconocimientos

Este material fue producido por el Departamento de Salud Pública de California con fondos del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés) USDA SNAP producido este material. Estas instituciones son proveedoras y empleadoras que ofrecen oportunidades equitativas. Para consejos saludables, visite [www.CampeonesDelCambio.net](http://www.CampeonesDelCambio.net).

## **AGRADECIMIENTOS:**

Elmer Solis, Liane Fujita, Steve Paredes, Corina Martinez, Dr. Steven Loy, Departamento de Kinesiología de la Universidad Estatal de California (California State University) en Northridge, Dra. Marcella Raney, Departamento de Kinesiología del Occidental College, Departamento de Salud Pública (Department of Public Health) del Condado de Los Ángeles y especialmente a Ismael Aguila y a la familia Hilliard.



# Resumen

EJERCICIO:



DESPLANTES



FLEXIÓN DE PECHO



REMOS



ABDOMINALES



ELEVACIÓN DE CADERA



ELEVACIÓN DE PANTORRILLAS



ELEVACIÓN DE BRAZOS



EXTENSIÓN DE BRAZOS



FLEXIÓN DE BRAZOS

# ¡Mantengámonos en forma!

