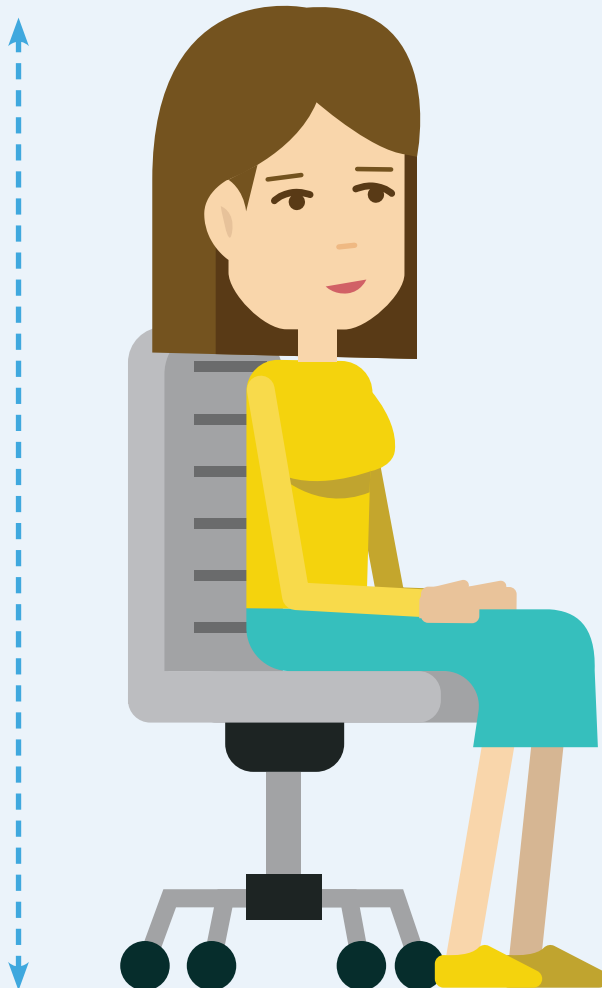


Siéntate y ponte en forma: estiramiento y ejercicios

Hacer ejercicio de manera regular mantiene el corazón sano y el peso bajo control. Incluso ayuda a disminuir el estrés. Y esa no es la mejor parte. Puedes encontrar oportunidades para hacer ejercicio aeróbico, de fuerza y de estiramiento mientras estás sentado en el trabajo o en casa. Solo recuerda tener en mente estos consejos cuando comiences con tu rutina de ejercicios:

- N.º **1** Ten en cuenta que **un buen respaldo** es crucial durante todos los ejercicios.
- N.º **2** **Detente** si al hacer un ejercicio abdominal **sientes dolor** o incomodidad en cualquier parte de la espalda.
- N.º **3** Siéntate erguido con los **pies totalmente apoyados en el suelo**.
- N.º **4** **Respira profundo** y con ritmo durante todo el ejercicio.
- N.º **5** **Nunca retengas** la respiración.
- N.º **6** **Muévete de manera lenta** fluida, consciente y suave.
- N.º **7** **Dirige tu atención hacia los músculos que** estás estirando, fortaleciendo o relajando.



Estirar es tan importante como ejercitarse para gozar de buena salud

Promueve la flexibilidad y el rango de movimiento de las articulaciones. Prueba estos estiramientos y ejercicios para ser la versión más saludable de ti mismo:



Estiramiento de oreja a hombro: Permite que tu oreja caiga hacia un hombro. No levantes los hombros hacia la oreja. Mantén durante 5 a 10 segundos, sigue respirando y disfruta el estiramiento.

Repite **3 veces** de cada lado.



Encogimiento de hombros: Inhala y levanta los hombros hacia las orejas. Mantén durante algunos segundos para “generar” el estiramiento. Exhala. Suelta y relaja los hombros.

Repite **de 1 a 3 veces**.



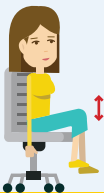
Rotaciones de manos: Cierra los puños de manera suave con las palmas hacia abajo. Haz círculos con las muñecas hacia un lado lentamente de 5 a 10 veces. Lentamente haz círculos con las muñecas hacia el otro lado de 5 a 10 veces.

De **5 a 10 veces** hacia ambos lados.



Sube y baja la punta de los pies: Levanta ambas piernas (o una pierna a la vez). Baja los dedos de los pies apuntándolos hacia el suelo. Mantén 1-2-3. Sigue respirando. Levanta los dedos de los pies y tráelos hacia ti. Mantén 1-2-3. Disfruta el estiramiento.

Repite **de 3 a 5 veces**.



Levantamiento de rodillas (sentado erguido): Levanta ambas rodillas. Levanta la rodilla derecha un poco más hacia arriba que la izquierda, ve alternando. Sigue respirando. Continúa con el movimiento de marcha durante ocho levantamientos, con ambas piernas. ¡Siente cómo trabajan tus abdominales bajos!

Repite **de 3 a 5 veces**.



Abdominales: Apóyate en el respaldo de la silla. Estira la espalda. Cruza los brazos sobre el pecho. Comienza a trabajar los abdominales bajando el torso y llevando el pecho apenas hacia afuera hasta que sientas tensión en los abdominales. Vuelve a sentarte erguido. Ajusta el abdomen cuando bajas y subes el torso. También puedes trabajar los abdominales con los brazos extendidos hacia el frente y tomándote de los codos. No levantes los brazos por encima de la altura de los hombros.

Repite **6 veces**.



Patadas de navaja: Siéntate cerca del extremo de la silla y recuéstate manteniendo la espalda erguida. Permite que los hombros se apoyen en el respaldo de la silla. Mantén las rodillas y pies juntos y levanta los pies. Comienza extendiendo las piernas, primero ve hacia un lado, luego hacia el frente y luego hacia el otro lado. Repite lado-frente-lado y realiza varias series de seis repeticiones. Haz una pausa para mantener cada posición para maximizar la fuerza muscular abdominal.

Mantén cada posición durante **6 segundos**.



Sentadillas en la pared: Este es un buen ejercicio de fortalecimiento para la espalda, caderas y piernas. Párate con la espalda contra la pared, con los talones a una distancia de 18 pulgadas (45 cm) de la pared y los pies al ancho de hombros. Deslízate de a poco por la pared hacia abajo con las rodillas flexionadas hacia un ángulo de 90 grados. Si esto te resulta muy difícil, flexiona las rodillas a 45 grados y ve cada vez más abajo de manera paulatina. Cuenta hasta cinco y reincorpórate deslizándote por la pared. Repite cinco veces. Este ejercicio es excelente para tonificar los glúteos; notarás una diferencia de inmediato.

Intenta hacerlo **3 veces** todos los días.

