

Bastan sólo **treinta minutos** de actividad física acumulada al día para tener una **mejor salud** y sentirse bien. Y por el empeño de la *Revista del Consumidor* por verlo así, hemos preparado para usted una **rutina de ejercicios** para que pueda comenzar a ejercitarse sin que haya pretexto. Estos son ejercicios que puede hacer en su **casa u oficina**, que no requieren de un entrenador y que **no utilizan equipo** (salvo un par de botellas de agua que después podrá beber; siempre es importante estar bien hidratado). Su **propio peso** será herramienta suficiente para que pueda realizar todos estos movimientos. **Felicidades** por decidirse a tomar este paso en su vida. Ahora, deje la revista, levántese de su sillón y **¡mueva el esqueleto!**

Recomendaciones

- Antes de que comience, permítanos recalcar la importancia de contar con un buen estado general de salud. No necesita que su condición física sea óptima para empezar a ejercitarse, pero sí que su salud se encuentre bien.
- Nunca haga ejercicio o actividad física sin antes realizar un calentamiento adecuado (le mostraremos cómo comenzar) y manténgase bien hidratado.
- Suspnda los ejercicios si en cualquier momento nota falta de aire o si se siente mal o demasiado cansado. En caso de que esto suceda, sería una excelente idea ir con un médico para que le hagan una revisión general. Ahora sí, ¡a moverse!

Ejercicios de calentamiento

• De pie, abra las piernas a la altura de los hombros, puntas hacia adelante. Estire los brazos a los lados y comience a hacer círculos pequeños. Sin bajar los brazos, haga círculos con las muñecas.



• Coloque las manos en la cadera. Gíre la cintura hacia la izquierda 10 veces y después hacia la derecha, como si tuviera un aro hula-hula. Procure hacer círculos grandes y marcados.



• Lentamente, haga 10 giros del cuello hacia la derecha, y después en dirección contraria. Marcando el movimiento, haga 10 veces el cuello hacia arriba, abajo y a los lados, como si dijera primero que sí y después que no.



• Con las manos en la cadera, levante la punta del pie derecho. Haga círculos pequeños hacia adentro y después hacia afuera 10 veces. Cambie de pierna y haga lo mismo con el pie izquierdo. Al terminar, repita 10 círculos más.



Ejercicios ligeros

Puños

De pie, abra las piernas a la altura de los hombros, puntas hacia adelante. Levante los brazos a los lados a la altura de los hombros. Abra y cierre los puños lo más rápido que pueda hasta que sienta cansancio en el antebrazo.
Repeticiones: durante 20 segundos
Ejercita: antebrazos



Lagartijas largas

Acostado boca abajo, coloque las palmas de las manos en el suelo a la altura de los hombros. Impúlsese hacia arriba, procurando que su cuerpo permanezca derecho todo el tiempo.
Repeticiones: 10
Ejercita: el pecho, los hombros y los brazos



Lagartijas largas con un pie

Para añadir dificultad a la lagartija larga, coloque un pie sobre el otro, de forma que sólo tenga tres puntos de apoyo. Cambie el pie y haga otra serie.
Repeticiones: 5 con cada pie
Ejercita: el pecho, los hombros y los brazos



Marcha

De pie, estire los brazos de frente a la altura del pecho. Flexione los codos al mismo tiempo que levanta una rodilla hasta que su pierna quede en posición de escuadra. Alterne con ritmo entre la pierna derecha y la izquierda.
Repeticiones: 15 con cada pierna
Ejercita: brazos, piernas y espalda



Marcha lateral

De pie, estire los brazos a los lados a la altura del pecho. Eleve los brazos al mismo tiempo que levanta una rodilla hasta que su pierna quede en posición de escuadra. Alterne con ritmo entre la pierna derecha y la izquierda.
Repeticiones: 15 con cada pierna
Ejercita: brazos, piernas y hombros

Baile
De pie, con las piernas separadas y las puntas hacia el frente, gire la cintura de modo que sus brazos sigan el movimiento de su torso; al mismo tiempo, levante una rodilla en la dirección contraria. Alterne el movimiento en ambas direcciones.
Repeticiones: 15 en cada dirección
Ejercita: todo el cuerpo



El escalón

En cualquier escalón fijo, párese como si fuera a subirlo con las puntas, de manera que sus talones queden fuera. Levántese con las puntas y luego baje lo más que pueda. Utilice sus brazos para equilibrarse, pero no se ayude con ellos.
Repeticiones: 15
Ejercita: pantorrillas



Paso de gigante

De pie, con las manos extendidas hacia el frente, dé un paso largo con la pierna izquierda. Baje la cadera hasta que su muslo izquierdo esté paralelo al suelo y sus dos piernas tengan posición de escuadra. Asegúrese de que su espalda siempre esté recta. Levántese y cambie de pierna.
Repeticiones: 5 con cada pierna
Ejercita: muslos y espalda



Todos para abajo

Flexione un poco las rodillas estando de pie. Inclínese hacia el frente procurando que su mano derecha toque la punta de su pie izquierdo y levante el brazo contrario. Alterne con ambos brazos, siempre haciendo el movimiento contrario.
Repeticiones: 10 con cada brazo
Ejercita: espalda, hombros y muslos