

Ejercicios ligeros

Abdominales cruzadas

Acostado boca arriba, levante las piernas en escuadra y coloque las manos en la nuca. Jale el torso y las piernas de forma cruzada, de manera que su codo derecho vaya en dirección a su rodilla izquierda, y después alterne con el otro brazo.

Repeticiones: 10

Ejercita: abdomen y espalda



Mancuernillas embotelladas

1 De pie, tome dos botellas de agua (de un litro o de medio, según su fuerza) por la parte central, rodeándolas con las manos. Coloque los pies a la altura de los hombros, con las puntas al frente. Levante los brazos a los costados sin doblarlos hasta la altura de los hombros.

Repeticiones: 10 / **Ejercita:** hombros



2 Estire los brazos hacia el frente, con las palmas hacia arriba. Flexione los codos y traiga las manos a los hombros sin doblar las muñecas.

Repeticiones: 10 / **Ejercita:** bíceps



3 Flexione los brazos a un costado de manera que las botellas toquen sus hombros. Estire los brazos hacia arriba.

Repeticiones: 10

Ejercita: hombros y espalda



Caminante, sí hay camino

Jorge Camacho, director de calidad en el deporte de la Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte sugiere que el **mejor ejercicio** de todos es **caminar**. Por lo tanto, ha preparado una rutina que lo tendrá corriendo **carreras largas** en menos de lo que cree. Si se sigue al pie de la letra, podrá correr una carrera de **10 kilómetros** al cabo de **cuatro semanas**, incluso si nunca ha hecho ejercicio. Eso sí, debe tener una **buena salud** y condición física para intentarlo. Suerte y nos vemos en la meta.

Semanas 1 y 2		Semanas 3 y 4	
Lunes	Caminata 10 min. Trote 15 min. Caminata 10 min. Ejercicios de estiramiento	Lunes	Caminata 10 min. Trote 25 min. Caminata 10 min. Ejercicios de estiramiento
Martes	Caminata 5 min. Trote 15 min. Caminata 5 min. Trote 10 min. Ejercicios de estiramiento	Martes	Caminata 10 min. Trote 10 min. 1 min. corriendo X 1 min. caminando (8 repeticiones)
Miércoles	Caminata 20 min. Trote 10 min. Ejercicios de estiramiento	Miércoles	Caminata 20 min. Trote 10 min. Ejercicios de estiramiento
Jueves	Caminata 10 min. Trote 15 min. Caminata 10 min. Ejercicios de estiramiento	Jueves	Caminata 10 min. Trote 25 min. Caminata 10 min. Ejercicios de estiramiento
Viernes	Caminata 5 min. Trote 15 min. Caminata 5 min. Trote 10 min. Ejercicios de estiramiento	Viernes	Caminata 10 min. Trote 10 min. 2 min. corriendo X 2 min. caminando (6 repeticiones)
Sábado	Caminata 10 min. Trote 20 min. Caminata 10 min. Trote 10 min. Ejercicios de estiramiento	Sábado	Caminata 5 min. Trote 30 min. Caminata 5 min. Trote 15 min. Ejercicios de estiramiento
Domingo	Descanso	Domingo	Descanso

Ejercicios avanzados

Camine con las manos

De pie, levante la pierna izquierda. No permita que su pierna levantada toque el suelo en ningún punto del ejercicio. Inclínese hacia adelante hasta que sus manos toquen el suelo, y camine con las manos hasta que quede estirado. Haga una lagartija y regrese las manos a los pies. Levántese y cambie de pierna.

Repeticiones: 5

Ejercita: todo el cuerpo, ayuda al equilibrio



Lagartijas cortas

Acostado boca abajo, coloque las palmas de las manos en el suelo a la altura de las costillas. Impúlsese hacia arriba, de forma que su cuerpo permanezca derecho.

Repeticiones: 10

Ejercita: bíceps y hombros



Siéntese en la pared

Recargue el cuerpo entero contra una pared. Comience a hacer los pies hacia adelante con pasos pequeños y a bajar la espalda hasta que se encuentre en una posición como si estuviera sentado en el aire. Sostenga la posición durante 30 segundos y regrese. Mientras está "sentado", puede tener dos botellas de agua en las manos (de un litro o de medio, según su fuerza) y hacer ejercicios de mancuernillas.

Repeticiones: 10

Ejercita: piernas, glúteos, abdomen y brazos



Lagartija de escalera

Acostado boca abajo, suba los pies a un escalón (o dos, para mayor dificultad). Haga lagartijas largas.

Repeticiones: 10

Ejercita: brazos, pecho y hombros



Sentadilla extrema

De pie, con las piernas abiertas a la altura de los hombros, sostenga las botellas de agua y extienda los brazos a los costados. Haga una sentadilla sin que sus brazos pierdan la línea horizontal y reincorpórese.

Repeticiones: 5

Ejercita: piernas, brazos y espalda



Sentado de cojito

Coloque una silla contra una pared como soporte. Levante una pierna de forma que quede en posición de escuadra. Levante los brazos al frente para equilibrarse. Baje lentamente hasta que logre sentarse en la silla. Cuando se incorpore, hágalo sin que la pierna que levantó toque el suelo durante todo el ejercicio. Cambie de pierna.

Repeticiones: 10

Ejercita: piernas, abdomen y glúteos



Hombre-araña

Realice una lagartija larga, pero sostenga el peso cuando esté arriba. Sin doblar los brazos, jale y flexione la pierna derecha haciendo un círculo de afuera hacia adentro y estire la pierna hasta su posición inicial. Baje y hágalo con la otra pierna.

Repeticiones: 10

Ejercita: brazos, pecho, espalda, piernas y glúteos

