



# ¡Mantengámonos

# en Forma!

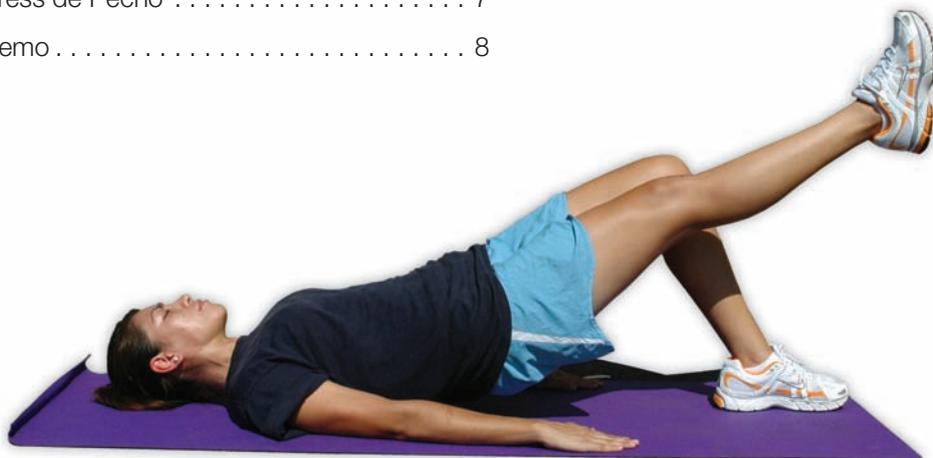
10 Ejercicios para  
una Mejor Salud



# Contenido

¡Sea un Campeón del Cambio! . . . . .	2	Abdominales . . . . .	9
Cómo Usar este Folleto . . . . .	3	Elevación de Cadera. . . . .	10
Antes de Comenzar . . . . .	3	Elevación de Pantorrilla. . . . .	11
Consejos de Seguridad . . . . .	4	Elevación de Brazos. . . . .	12
		Extensión de Brazos. . . . .	13
		Flexión de Brazos. . . . .	14
<b>EJERCICIOS</b>		Calendario . . . . .	15
Sentadillas . . . . .	5	Reconocimientos . . . . .	16
Desplantes . . . . .	6		
Press de Pecho . . . . .	7		
Remo . . . . .	8		

***¡Mantengámonos en Forma!  
es una manera excelente de  
comenzar sus actividades  
diarias. Es una manera  
de desarrollar su fuerza y  
resistencia muscular ¡Es  
una manera muy divertida  
de hacer ejercicio!***



## ¡Sea un Campeón del Cambio!

Los Campeones del Cambio son personas como usted, que se esfuerzan para ayudar a sus familias a disminuir el riesgo de problemas serios de salud, como:

- Obesidad
- Diabetes tipo 2
- Enfermedades del corazón
- Presión arterial alta
- Derrames cerebrales
- Algunos tipos de cáncer

Los Campeones del Cambio ayudan a sus familias a comer más frutas y verduras y a mantenerse activos. Este folleto puede ayudarle a lograr estos cambios saludables.

***Sea un Campeón del Cambio.***

***¡Sea un campeón por la salud de su familia!***



## Cómo Usar este Folleto

- Este folleto tiene diez ejercicios básicos de fortalecimiento muscular.
- Para aprender el ejercicio, lea las instrucciones y observe las fotografías antes de comenzar.
- Cada uno de los ejercicios incluye *El Reto*, un consejo para las personas de mejor condición física. Los ejercicios de *El Reto* incluyen el uso de una botella de agua, de leche y/o una mancuerna (pesa de mano).
- Haga estos ejercicios con su familia.
- Use el calendario al final de este folleto para medir su progreso.

## Antes de Comenzar

*¡Mantengámonos en Forma!* puede lograrse sin equipo y en un espacio pequeño.

### LO QUE NECESITA:

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



## Consejos de Seguridad

- Haga un calentamiento de cinco minutos antes de comenzar su programa *¡Mantengámonos en Forma!* (por ejemplo, camine en su lugar y haga círculos con los brazos).
- Cuando comience *¡Mantengámonos en Forma!*, haga de dos a tres repeticiones (el número de veces que hace el ejercicio) por cada ejercicio. A medida que aumente su resistencia, haga de 8-20 repeticiones y repita cada ejercicio de dos a tres veces.
- Proteja su espalda manteniendo los músculos del abdomen apretados (contraídos) y su espalda recta.
- Nunca estire completamente las rodillas o codos.
- NO contenga la respiración en ningún momento.
- Pare si siente algún dolor o incomodidad.
- Hable con un médico antes de comenzar cualquier programa de ejercicios.



# Sentadillas

**USO DIARIO:** Cuando levante a un niño o bolsas pesadas del mandado, use la posición de sentadilla para evitar lastimarse la espalda.

## PASO #1

Párese en frente de una silla y separe los pies a la anchura de los hombros.

1



punta de los pies

2



## PASO #2

Doble las rodillas y lentamente baje las caderas hacia la silla.

Levante los brazos hacia delante para tener mejor equilibrio. Mantenga las rodillas detrás de la punta de los pies como se muestra en la foto.

## PASO #3

Apriete las sentaderas al levantarse para regresar a la posición inicial como se muestra en la foto #1.

## El Reto

Sostenga una mancuerna o una botella de agua con ambas manos hacia delante.



## Consejo de Nutrición

La mayoría de las frutas y verduras tienen un alto contenido de agua. Disfrute de una pieza de fruta jugosa como bocadillo refrescante y saludable.

# Desplantes

**USO DIARIO:** Los desplantes ayudan para subir escaleras.

## PASO #1

Párese con los pies separados a la anchura de los hombros.

Ponga las manos en la cintura o sosténgase de un objeto fijo para tener mejor equilibrio.



## PASO #2

Dé un paso largo hacia delante con la pierna izquierda.

Baje el cuerpo lentamente hasta que la rodilla llegue a un ángulo de 90°. Asegúrese de mantener la rodilla detrás de la punta del pie como se muestra en la foto #2.

Concéntrese en usar los músculos de la parte posterior de la pierna al bajar lentamente el cuerpo.

## PASO #3

Regrese a la posición inicial empujando hacia arriba con el pie de enfrente como se muestra en la foto #1.

Repita el ejercicio con la otra pierna.



## Consejo de Nutrición

Algunas veces cuando siente hambre realmente lo que tiene es sed. Tome un vaso de agua en lugar de comer un bocadillo.

## El Reto

Sostenga a los lados una mancuerna o una botella de agua en cada mano.

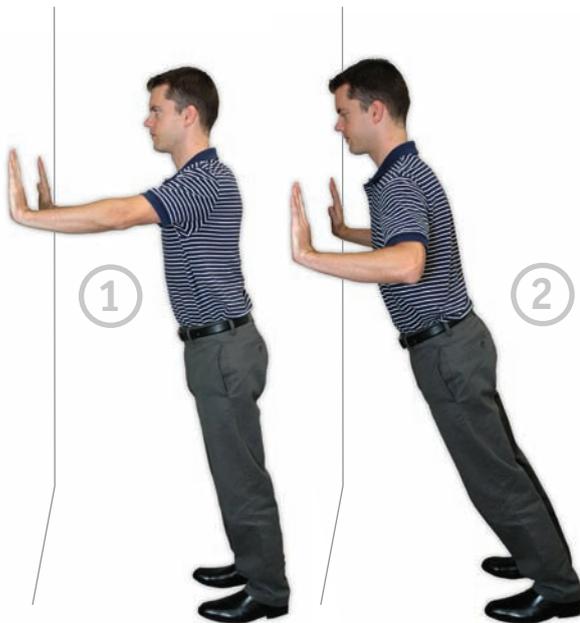
# Press de Pecho

**USO DIARIO:** Este ejercicio le ayudará a levantarse del piso o abrir una puerta pesada.

## PASO #1

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

Extienda los brazos hacia delante, inclínese y ponga las manos en la pared. Separe las manos un poco más que el ancho de los hombros.



## PASO #2

Doble los codos, acercando el pecho hacia la pared.

## PASO #3

Empuje el cuerpo de la pared mientras estira los codos. Regrese a la posición inicial como se muestra en la foto #1.

## El Reto

¡Trate de hacer una lagartija en el piso!



## Consejos de Seguridad

El cuerpo debe permanecer recto durante todo el ejercicio.

No doble la cintura ni arquee la espalda.

No estire los codos completamente.

## Consejo de Nutrición

¡El agua es la mejor opción para calmar la sed!

Tenga cerca una botella de agua mientras hace ejercicio.

Recuerde también beber agua durante el día.

¡Si guarda botellas de agua en el auto, siempre tendrá al alcance algo saludable para beber!

# Remo

**USO DIARIO:** Este ejercicio puede ayudarle a arrancar maleza del jardín o sacar las bolsas del mandado del auto.

## PASO #1

Separe los pies a la anchura de los hombros inclinándose hacia delante para que el cuerpo quede a un ángulo de 45°.

Mantenga las piernas ligeramente dobladas y estire los brazos enfrente del cuerpo.

## PASO #2

Doble los codos y jale hacia atrás manteniendo los codos pegados al cuerpo.

No encoja los hombros. Manténgalos hacia abajo y apriete las paletillas (los huesos planos de la espalda).

## PASO #3

Lentamente regrese a la posición inicial como se muestra en la foto #1.

## Consejos de Seguridad

Mantenga la cabeza levantada y la espalda recta en todo momento manteniendo los músculos del abdomen apretados.

## Consejo de Nutrición

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



## El Reto

Sostenga una mancuerna o botella de agua en cada mano.

# Abdominales

**USO DIARIO:** Hacer este ejercicio con regularidad le ayudará a levantarse de la cama en las mañanas y pararse cuando está sentado.

## PASO #1

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

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

## PASO #2

Apriete los músculos del abdomen y empuje la parte baja de la espalda contra el piso.

Levante lentamente los hombros del piso.

Sostenga la posición durante uno o dos segundos.

## PASO #3

Baje los hombros lentamente para regresar a la posición inicial como se muestra en la foto #1.

## Consejo de Nutrición

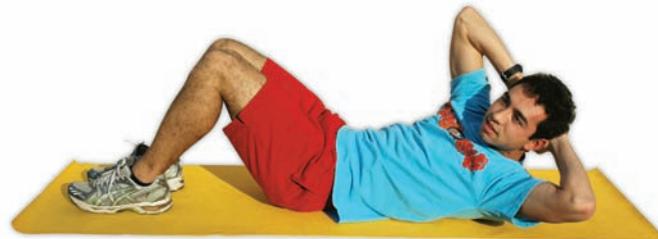
¿Le da hambre después de hacer ejercicio?

Coma un plátano o trozos de manzana con crema de cacahuete, tiras de queso con palitos de zanahoria o prepare un licuado de fruta y yogur.



## El Reto

Gire el torso después de levantar los hombros.



# Elevación de Cadera

**USO DIARIO:** Este ejercicio es bueno para caminar en subidas y levantarse de la silla con más facilidad.

## PASO #1

Acuéstese boca arriba con las rodillas dobladas.

Separe los pies a la anchura de las caderas y manténgalos planos en el piso.

Ponga las manos a los lados del cuerpo.

## PASO #2

Levante las caderas del piso apretando las sentaderas y sosteniendo el cuerpo con los hombros (no con el cuello o la cabeza).

Sostenga la posición durante 1-2 segundos.

## PASO #3

Baje las caderas lentamente a la posición inicial como se muestra en la foto #1.

## Consejo de Nutrición

Comer las porciones de frutas y verduras recomendadas puede ayudarle a mantener un peso saludable. Las frutas y verduras tienen fibra, lo que le ayuda a sentirse lleno. Para saber cuántas tazas de frutas y verduras necesita, visite [www.mipiramide.gov](http://www.mipiramide.gov).



## El Reto

Haga la elevación de cadera con una sola pierna.



# Elevación de Pantorrilla

**USO DIARIO:** La elevación de pantorrilla es útil cuando se para de puntitas para alcanzar algo que está muy alto.

## PASO #1

Párese con los pies separados a la anchura de los hombros y las manos a los lados.

Para tener mejor equilibrio y apoyo, sosténgase de la pared o de un objeto fijo.

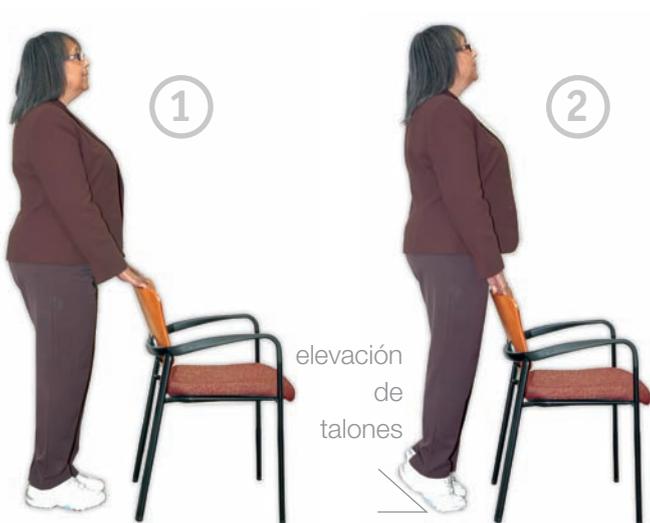
## PASO #2

Levante los talones lo más alto posible.

Sostenga la posición por 1-2 segundos.

## PASO #3

Regrese lentamente a la posición inicial como se muestra en la foto #1.



## El Reto

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



## Consejos de Seguridad

Mantenga la espalda recta y los músculos del abdomen apretados en todo momento.

No rebote ni se meza cuando haga este ejercicio.

## Consejo de Nutrición

Mantener un peso saludable significa equilibrar la “energía que entra” (lo que come y bebe) con la “energía que sale” (la actividad diaria). ¡La alimentación saludable y la actividad son la clave para lograr un estilo de vida saludable!

# Elevación de Brazos

**USO DIARIO:** *Hacer este ejercicio con regularidad le ayudará a levantar cosas pesadas.*

## PASO #1

Párese con los pies separados a la anchura de los hombros y los brazos a los lados.

Doble las rodillas ligeramente manteniendo la espalda recta y los músculos del abdomen apretados.

## PASO #2

Doble ligeramente los codos y eleve los brazos hacia los lados hasta la altura de los hombros.

Mantenga los codos más arriba de la muñeca y las palmas hacia abajo.

## PASO #3

Baje lentamente los brazos a la posición inicial como se muestra en la foto #1.

## Consejo de Nutrición

Cuando está más activo, puede sentir más hambre de lo normal. ¡Eso se debe a que está quemando calorías! Asegúrese de elegir frutas y verduras como bocadillos saludables.

1



2



## El Reto

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

# Extensión de Brazos

**USO DIARIO:** Este ejercicio le ayudará para abrir una puerta pesada y para levantarse de la cama.

## PASO #1

Párese con los pies separados a la anchura de los hombros. Inclínese al nivel de la cadera para que el cuerpo quede a un ángulo de 45°.

Mantenga las piernas ligeramente dobladas con los codos a los lados a un ángulo de 90°.

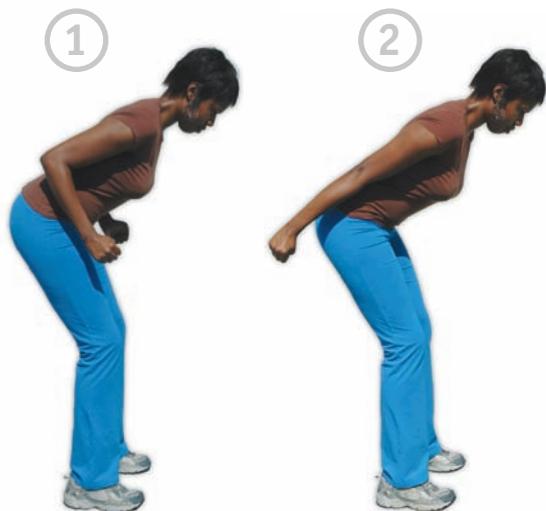
## PASO #2

Extienda lentamente los codos detrás del cuerpo.

Sostenga la posición durante 1-2 segundos.

## PASO #3

Baje lentamente los brazos a la posición inicial como se muestra en la foto #1.



## El Reto

Sostenga una mancuerna o botella de agua en cada mano.

## Consejos de Seguridad

Mantenga la espalda recta y los músculos del abdomen apretados y doble ligeramente las rodillas.

Mantenga la parte superior de los brazos y los codos fijos y cerca del cuerpo en todo momento.

## Consejo de Nutrición

Si hace que las frutas y verduras sean el centro de sus comidas y bocadillos, su cuerpo tendrá la energía que necesita para estar saludable.

# Flexión de Brazos

**USO DIARIO:** *Hacer este ejercicio con regularidad le ayudará a cargar a sus hijos o el mandado.*

## PASO #1

Párese con los pies separados a la anchura de los hombros y los brazos a los lados.

Doble ligeramente las rodillas y mantenga la espalda recta y los músculos del abdomen apretados.



## PASO #2

Doble los codos y suba las manos hacia el pecho.

Sostenga la posición durante 1-2 segundos.

## PASO #3

Baje lentamente las manos a la posición inicial como se muestra en la foto #1.



## El Reto

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

## Consejos de Seguridad

No mueva la parte superior de los brazos ni los codos y manténgalos cerca del cuerpo en todo momento.

## Consejo de Nutrición

Logró su rutina de ejercicios saludables. Ahora prepare una comida saludable con muchas verduras, cereales integrales y proteína magra (como pechuga de pollo, pescado o frijoles). ¡Para el postre, disfrute de fruta fresca!

# Calendario ¡Mida su progreso!

MES \_\_\_\_\_

Saque copias de este calendario para los 12 meses del año y anote cada vez que haga un ejercicio de *¡Mantengámonos en Forma!*. Anote cuántas veces hace cada ejercicio. ¡Así tendrá más posibilidades de hacer de éste un cambio permanente!

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO

## Reconocimientos

Este material fue producido por la *Red para una California Saludable* del Departamento de Salud Pública de California, con fondos del *Supplemental Nutrition Assistance Program* (antes conocido como el Programa de Cupones para Alimentos) del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. Estas instituciones son proveedoras y empleadoras que ofrecen oportunidades equitativas. En California, los Cupones para Alimentos pueden ayudar a gente con bajos ingresos a comprar comida nutritiva para una mejor salud. Para información sobre los Cupones para Alimentos, llame al 888-9-COMIDA. Para información nutricional, visite [www.campeonesdelcambio.net](http://www.campeonesdelcambio.net).

### AGRADECIMIENTOS:

Elmer Solis, Liane Fujita, Steve Paredes, Corina Martínez, Dr. Steven Loy, Departamento de Kinesiología de California State University, Northridge, Dr. Marcella Raney, Departamento de Kinesiología del Occidental College, Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles, personal de la *Red para una California Saludable—Región de Los Ángeles*, especialmente a Ismael Aguila y a la familia Rosas.

Agradecimiento especial a todos los estudiantes de los Departamentos de Kinesiología de California State University, Northridge y del Occidental College. Sin sus aportaciones, este recurso no hubiera sido posible.



# ¡Mantengámonos en Forma!

