

RUTINA DE EJERCICIO

Elevaciones del tronco - paso 1

- Piernas flexionadas
- Brazos extendidos hacia adelante



Elevaciones del tronco - paso 2

- Recostarse gradualmente
- Mantener los brazos extendidos y el abdomen contraído
- Descender al máximo mientras te sientas cómodo
- Regresar lentamente a la posición de sentado.



Sentadillas con silla - paso 1

- De pie
- Silla detrás de ti



Sentadillas con silla - paso 2

- Brazos extendidos hacia adelante
- Comenzar a sentarse lentamente
- Detenerse antes de que el trasero toque la silla
- Enderezarse lentamente hasta ponerse de pie
- Repetir



LA IMPORTANCIA DE UNA BUENA

ALIMENTACIÓN

Los expertos recomiendan que los adolescentes hagan 60 minutos de actividad física

cada día. La mayoría de esta actividad debe ser una actividad aeróbica de moderada a

vigorosa. La actividad aeróbica es cualquier ejercicio que te agite, como montar en

bicicleta, bailar o correr. Luego dedica unos pocos minutos al entrenamiento de fuerza.

Ejercicios como los que se describen más abajo ayudan a desarrollar la musculatura y

estimular el metabolismo. La flexibilidad es el tercer componente de un ejercicio

completo e integral. Prueba con el yoga como una forma que mantenerte flexible.



CODOS A LAS RODILLAS - PASO 1

- De pie
- Pies separados a la distancia de la cadera
- Brazos extendidos hacia los costados

CODOS A LAS RODILLAS - PASO 2



- Exhalando, levantar la rodilla derecha y tocarla con el codo izquierdo
- Inhalando, regresar a la posición uno
- Cambiar de lado y repetir

EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO
Camino suavemente sobre talones y puntas de pie		Camino con gran movimiento de brazos.		Camino con movimiento de brazos adelante y atrás.		Camino elevando piernas.	
Camino flexionando el tronco hasta tocar los pies.		Trote elevando rodillas		Trote elevando talones a glúteos		Corro haciendo círculos con los brazos hacia adelante, hacia atrás.	
Me desplazo lateralmente cruzando piernas		Corro en zig-zag		Trote o corro en zigzag por entre mis compañeros		Realizo skipping en el puesto y de salida	
Correr sobre compañeros tumbados		Trotar y subir escaleras		Doy saltos y caigo en semiflexión		Salto en el puesto abriendo y cerrando mis piernas.	