TU CUERPO

CADA DÍA MÁS ACTIVO Y SALUDABLE

JUNAEB
Gobierno de Chile

Elige vivir sano

contrapeso
PLAN CONTRA LA OBESIDAD ESTUDIANTIL DE JUNAEB

STA

inta

al día 5

COLACIÓN SALUDABLE

GUÍA DE EJERCICIOS PARA FORTALECER TU CUERPO Y SENTIRTE BIEN

En la presente guía te entregamos ideas, consejos y ejercicios fáciles de realizar en casa o en tu lugar de trabajo. Te sugerimos que los realices diariamente para tonificar tu cuerpo y de esta forma sentirte más dinámico y relajado durante el día.

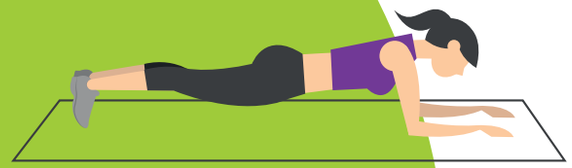
Acompaña estos consejos con una buena alimentación, para obtener mejores resultados. Come 5 frutas y verduras frescas, de distintos colores, cada día. Lee y compara las etiquetas de los alimentos, prefiere los que tengan menos grasas, azúcar y sal (sodio). Además, mantente hidratado, tomando 6 a 8 vasos de agua al día.

La actividad física y alimentación saludable, mejorarán tu estado de ánimo y te harán sentir mucho mejor, motívate y pon en práctica nuestra guía.

ABDOMEN

EJERCICIO 1

Materiales: 1 alfombra o colchoneta.



- Acuéstate mirando al suelo y apoya la punta de los pies, separadas al ancho de las caderas, coloca las manos y antebrazos separados al ancho de los hombros. Mantén el cuerpo recto y extendido, paralelo al suelo, como si fuera una tabla.

- 3 a 6 repeticiones, de 30 segundos c/u, con 10 segundos de descanso.

EJERCICIO 2

Materiales: 1 alfombra, manta, mat o colchoneta.

- Recuéstate sobre una alfombra o suelo, con la espalda bien apoyada y los brazos a los lados del cuerpo. Las piernas juntas y estiradas se elevan y luego bajan lentamente.

- Realiza 3 series, de 12 repeticiones, descansando 1 minuto después de cada serie.

PIERNAS Y GLÚTEOS

EJERCICIO 1

Materiales: 1 silla o pared.

- De pie, frente a una pared o silla, con las piernas separadas al ancho de las caderas y los brazos apoyados en la pared o silla, para no perder el equilibrio. Sube los talones, sin despegar la punta del pie del suelo, y luego baja.

- Realiza 3 series, de 20 repeticiones, descansando 30 segundos después de cada serie.

EJERCICIO 2

- De pie, con tus brazos extendidos hacia delante, dobla las piernas hasta que tus muslos lleguen a la altura de las rodillas. Es importante que mantengas la espalda derecha y la mirada al frente.

- Realiza 3 series, de 10 repeticiones, descansando 30 segundos después de cada serie.

BRAZOS Y HOMBROS

EJERCICIO 1

Materiales: 2 botellas con peso (arena o agua), 2 mancuernas de 1 kilo o 2 bolsas con legumbres, siempre del mismo peso.

- De pie, con las piernas separadas al ancho de tus caderas, toma una botella con peso en cada mano. Éstas deben estar ubicadas a los lados del cuerpo. Dobla los codos sin despegarlos del cuerpo, llevando la botella a la altura de los hombros.

- Realiza 3 series, de 15 ó 30 repeticiones, descansando 15 segundos después de cada serie.

EJERCICIO 2

Materiales: 2 botellas con peso (arena o agua), 2 mancuernas de 1 kilo o 2 bolsas con legumbres, siempre del mismo peso.

- Párate derecho, con los brazos a los lados del cuerpo y con botellas con peso en ambas manos. Eleva los brazos estirados hasta la altura de los hombros y luego baja suavemente.

- Realiza 3 series, de 15 repeticiones, descansando 30 segundos después de cada serie.

ZONAS ARTICULARES MUÑECA Y MANO

EJERCICIO 1

- Con la espalda recta, los brazos adelante y manos empuñadas, haz círculos con los puños hacia la derecha y luego a la izquierda.
- Realiza 2 series, de 10 repeticiones a la derecha y 10 a la izquierda.

EJERCICIO 2

- Con la espalda recta, un brazo extendido hacia delante y con la palma hacia arriba, dobla la muñeca. Con la otra mano, empuja los dedos hacia atrás, logrando que las puntas miren al suelo. Repite con la palma de la mano mirando hacia abajo.
- Realiza 3 series por cada mano, de 6 segundos, alternándolas en cada serie.

CUELLO

EJERCICIO 1

- Con la espalda recta y mirada al frente, gira la cabeza lentamente hacia un lado, hasta volver al centro y luego en sentido contrario.
- Realiza 2 series, de 3 giros en cada dirección, descansando 15 segundos después de cada serie.

EJERCICIO 2

Materiales: 1 silla.

- Con la espalda recta, los brazos a los lados o sobre las piernas. Dobla el cuello lentamente hacia delante, tocando el pecho con el mentón. Luego inclina el cuello hacia atrás, mirando al techo.
- Realiza 2 series, de 6 repeticiones, descansando 10 segundos después de cada serie.

PIES

EJERCICIO 1

Materiales: 1 silla.

- Siéntate con la espalda recta y con una pierna estirada al frente, gira el pie hacia dentro y hacia fuera. Luego realízalo con el otro pie.
- Realiza 6 series, de 3 giros en cada dirección, descansando 10 segundos después de cada serie. Repite la misma secuencia con el otro pie.

EJERCICIO 2

Materiales: 1 silla.

- Siéntate con la espalda recta, levanta y estira una pierna. Dobla el tobillo hacia delante y hacia atrás.
- Realiza 3 series, de 12 repeticiones, descansando 10 segundos después de cada serie. Repite la misma secuencia con el otro pie.

RECOMENDACIONES GENERALES

- Para tener un peso saludable, come sano y realiza actividad física diariamente.
- Recuerda beber abundante agua todos los días, para mantenerte bien hidratado.
- En niños y adolescentes, se recomienda realizar al menos 1 hora de ejercicio, moderado a intenso, diariamente.
- Para adultos, se aconseja realizar al menos 2 horas y media, a la semana, de actividad física moderada o bien 75 minutos de actividad física intensa, también se puede combinar ambas actividades.
- La OMS recomienda realizar fortalecimiento de grandes grupos musculares, piernas, pecho y espalda, por lo menos 2 veces a la semana.

2ª edición 2018 / 3000 Ejemplares

Este material ha sido preparado por el Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos INTA, de la Universidad de Chile, quien es responsable de su contenido.

www.inta.cl/consumidores www.5aldia.cl