

Circuito de ejercicios anaeróbicos

Repite cada ejercicio 8-12 veces, haz todo el circuito 2-3 veces, dos veces a la semana en días no consecutivos. Respira; la respiración es vital en todos los ejercicios, no la sostengas. Inhala durante la parte fácil y exhala cuando el movimiento es difícil. Aprieta los músculos abdominales y mantén flexionados los músculos del torso a lo largo de las actividades.

Equipo sugerido: las mancuernas u otros objetos similares, por ejemplo, latas de comida o botellas de agua.

BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA



Mejorar la salud total y el bienestar



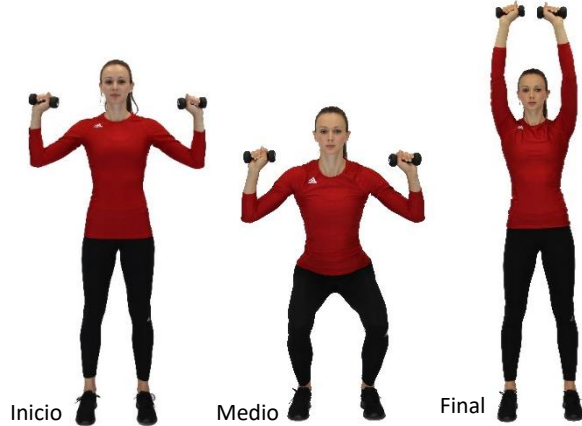
Mejorar el sentido de humor y reducir estrés y ansiedad



Aumentar la energía

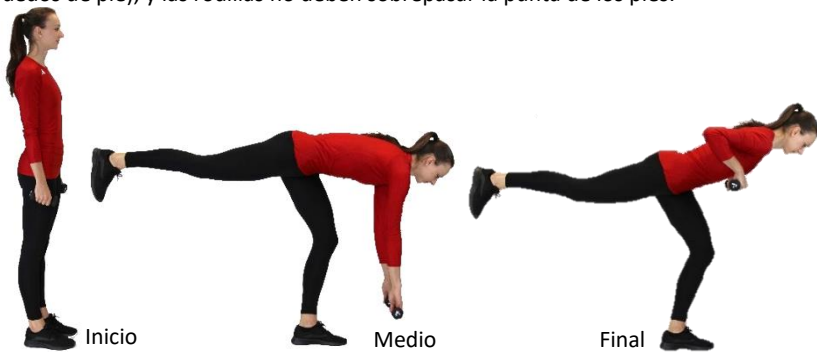


Dormir mejor



Combinación: Sentadilla y Press de hombro

Párate con los pies a la anchura de los hombros. Sostén las mancuernas en las manos a los costados con las palmas hacia adelante, los codos doblados en ángulos de 90° y a la altura de los hombros. Lentamente bájate, la pelvis para atrás como si fueras a sentarte, y flexionando las rodillas hasta que los muslos queden paralelos al suelo. Haz una breve pausa en el punto más bajo. Luego lentamente sube y vuelve a la posición de pie, y mientras levantas, con los codos a los costados, empuja las mancuernas hacia el techo, acercando las manos mientras suben sobre la cabeza. Bájate de nuevo y a la vez, baja las mancuernas, doblando los brazos. Nota: Mantén el pecho erguido, el peso sobre los talones (no los dedos de pie), y las rodillas no deben sobrepasar la punta de los pies.



Combinación: Peso muerto a una pierna y Remo

Colócate de pie con los pies a la anchura de las caderas. Sostén las mancuernas en las manos a los costados con las palmas hacia atrás. Inclínate hacia adelante, y levanta una pierna detrás de ti; mantén recta la pierna, y el talón hacia el techo. El cuerpo forma una línea de pie a cabeza. Los brazos cuelgan frente a ti. Mantén una flexión ligera en la pierna de pie. Desde esta posición, sube los codos a los costados hasta que las manos lleguen al pecho, los omóplatos se deben juntar, y lentamente deja colgar los brazos de nuevo. Luego baja la pierna elevada, y vuelve a la posición inicial. Cambia al otro lado.

Participar es puramente voluntaria. Si no haces ejercicios regularmente, se recomienda consultar a un médico antes de comenzar un programa de actividad física.



Combinación: Zancada y Curl de bíceps

Párate con los pies separados a la anchura de las caderas y sostén las mancuernas en las manos con las palmas hacia adelante. Da un paso grande hacia adelante con una pierna manteniendo el torso recto y baja la pelvis hasta que ambas rodillas doblen en ángulos de 90°. Mientras bajas la pelvis, con los codos a tus costados, eleva las pesas hacia los hombros. Párate antes de llegar al suelo. Empuja contra el suelo con el talón delantero y regresa a la posición inicial, y a la vez, baja los brazos a tus costados. Cambia al otro lado. Nota: Mantén el pecho erguido, los hombros hacia atrás y abajo, y el peso sobre el talón delantero (no los dedos de pie).



Leñadores

Colócate de pie con los pies a la anchura de las caderas. Sostén una mancuerna con ambas manos. Baja las caderas ligeramente como en la posición de sentadilla, y a la vez, lleva la mancuerna a tu lado izquierdo, rotando el torso también a la izquierda. Con brazos rectos, levanta la mancuerna en diagonal, llevándola en frente del cuerpo mientras vuelves a la posición de pie. La mancuerna llega por encima del hombro derecho y el cuerpo está rotada a la derecha. Baja de nuevo en diagonal. Haz todas las repeticiones de este lado. Luego, cambia al otro lado.



Press de hombro

Colócate de pie con los pies a la anchura de las caderas. Sostén las mancuernas en las manos a los costados con las palmas hacia adelante, los codos doblados en un ángulo de 90° y a la altura de los hombros. Con los codos a los costados, empuja las mancuernas hacia el techo, acercando las manos mientras suben sobre la cabeza. Mantén flexionados los músculos del tronco, las rodillas algo flexionadas, y la espalda neutral (sin curva). Lentamente baja los brazos hasta un ángulo de 90°.



Remo

Párate con los pies separados a la anchura de las caderas y las mancuernas en las manos libres a los costados. Flexiona las rodillas, lleva las caderas atrás, e inclina el torso adelante con todo el peso sobre los talones (no los dedos de pie). Deja que las mancuernas cuelguen enfrente de tu cuerpo con los brazos totalmente extendidos, manteniendo las palmas mirándose entre sí. Sube los codos a los costados hasta que lleguen en línea con la espalda en un ángulo de 90°, los omóplatos se deben juntar. Vuelve a extender los brazos hacia rectos mientras el torso queda inclinado.



Elevación lateral de hombro

Ponte de pie con los pies a la anchura de las caderas y las rodillas algo flexionadas. Agarra las mancuernas en las manos. Levanta las pesas enfrente de tu cuerpo con los brazos doblados a los costados en un ángulo de 90°. Mantén el ángulo en los brazos y eleva los codos a la horizontal hasta que queden alineados con los hombros. Baja los codos al torso.



Apertura reversa

Párate con los pies separados a la anchura de las caderas y las rodillas algo flexionadas. Agarra las mancuernas libres a tus lados. Inclínate como en la posición de remo, con las mancuernas colgando enfrente de tu cuerpo y los brazos totalmente extendidos. Eleva los brazos a la horizontal, activando los músculos de la parte superior de la espalda y de los hombros. Lentamente baja los brazos enfrente del cuerpo a la posición inicial.



Curl de bíceps

Párate con los pies a la anchura de las caderas y las rodillas algo flexionadas. Sostén las mancuernas en las manos con las palmas hacia adelante. Mantén flexionados los músculos del torso. Manteniendo los codos a tus costados, flexiona los brazos y eleva las pesas hacia los hombros. Lentamente bájalas hasta que los brazos estén extendidos, pero no rígidos.



Extensión de tríceps sobre la cabeza

Ponte de pie con los pies separados a la anchura de las caderas y las rodillas algo flexionadas. Sostén una mancuerna con ambas manos. Levanta la pesa arriba y directamente detrás de la cabeza. Mantén flexionados los músculos del torso y recta la espalda. Los codos deben quedarse cerca de las orejas. Extiende los brazos sobre la cabeza hasta que los brazos estén totalmente extendidos, pero no rígidos. Baja atrás la pesa hasta que los brazos estén en un ángulo de 90° y luego levanta de nuevo la mancuerna sobre la cabeza.

Reconocimientos: Desarrollado por Emily Gratopp, Fotografía por Vicki Jedlicka, Edición de fotos por Karen Wedding, Posturas por Marusa Cernjul



Este material fue fundado en parte por los programas del UDSA: el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP, por sus siglas en inglés) y el Programa de Educación Extendida de Nutrición y Alimento (EFNEP). Este instituto es proveedor de igualdad de oportunidades.

La Extensión es una división del Instituto de Agricultura y Recursos Humanos de la Universidad de Nebraska-Lincoln en colaboración con los condados y con el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. Los programas educativos de la Universidad de Nebraska-Lincoln cumplen con las políticas de no-discriminación de la Universidad de Nebraska-Lincoln y con las del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos.

