

Guía de ejercicios

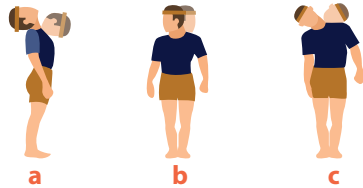
La práctica de los siguientes ejercicios está encaminada a la prevención y control de las enfermedades crónicas degenerativas (Diabetes, Hipertensión y Obesidad).

Antes de iniciar el ejercicio es necesario estar cómodos y con zapatos de piso o descalzo.
Para cubrir esta fase debe estar de pie.

_____ Repeticiones de cada uno

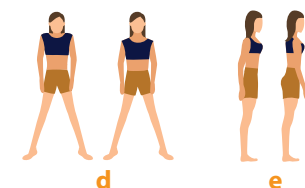
1. MOVIMIENTO DE LA CABEZA

Muévala suavemente al frente y atrás
Suavemente gírela a la derecha y a la izquierda
Recuéstela en los hombros, alternando derecha izquierda



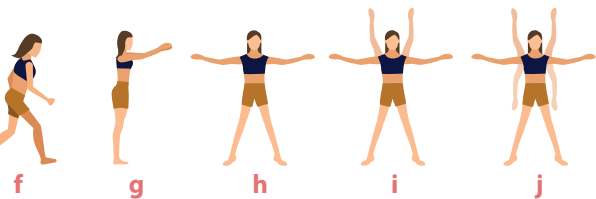
2. MOVIMIENTO DE LOS HOMBROS

Súbalos y bájelos
Muévalos hacia adelante y hacia atrás, alternando



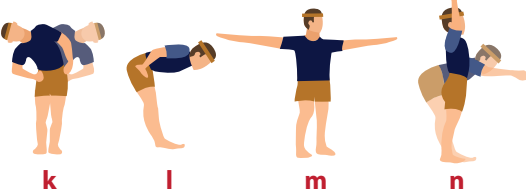
3. MOVIMIENTO DE BRAZOS

Muévalos como si fuera corriendo
Elévelos al frente hasta la altura de la cara y regréselos a la posición original
Elévelos lateralmente hasta la altura de los hombros y regréselos a la posición original
Elévelos al frente hasta arriba de la cabeza y bájelos en forma lateral
Elévelos lateralmente hasta la altura de la cabeza y bájelos por el frente



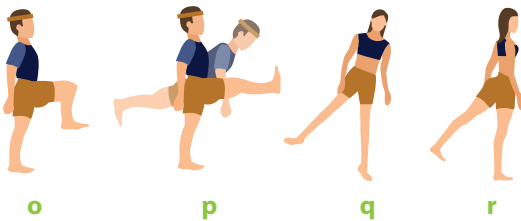
4. FLEXIONES DE TRONCO Y CINTURA

Con las manos en la cintura, flexione el tronco hacia la derecha y vuelva a la posición central, haciendo lo mismo hacia la izquierda
Con las manos en la cintura, flexione el tronco al frente y luego llévelo suavemente hacia atrás volviendo a la posición central
Con los brazos extendidos a los lados, flexione el tronco hacia la derecha: al terminar, haga lo mismo hacia la izquierda
Con los brazos extendidos hacia arriba, flexione el tronco al frente y luego llévelo hacia atrás, volviendo a la posición central



5. MOVIMIENTO DE PIERNAS

Eleve las rodillas al frente, alternándolas
Balancee sus piernas al frente y atrás, alternándolas
Eleve sus piernas lateralmente, aléjelas y acérquelas
Eleve sus piernas hacia atrás alternándolas



6. MOVIMIENTO DE PIES

Camine normalmente durante un minuto disminuyendo poco a poco la velocidad



_____ Tiempo de caminata/trote

Al finalizar la serie de ejercicios inspire profundamente levantando los brazos por arriba de la cabeza, cuente tres segundos y exhale bajando los brazos al frente o a los lados. Repítalo cinco veces.

NOMBRE: _____

ACTIVIDAD FÍSICA

Gasto de Calorías por Actividad

ACTIVIDAD	CALORÍAS GASTADAS EN 30 MINUTOS
Trabajo de oficina	74
Gimnasia (Por ejemplo: los ejercicios recomendados en este folder)	146
Caminar a paso moderado	155
Bicicleta 21 km/hr (Moderado)	265
Trotar	268
Aerobics sin parar	328
Futbol intenso	340
Correr rápido	352
Subir escaleras	435

MI CONTROL DE SALUD

ESTATURA: _____

FECHA	HORA	PESO	CINTURA	PRESIÓN	GLUCOSA



Nutrición y obesidad:
control de sobrepeso

