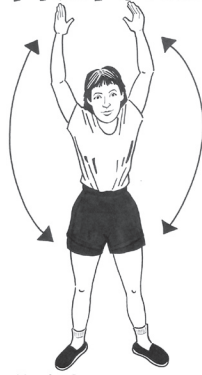


EJERCICIOS de Estiramiento

Haga estos ejercicios de estiramiento suavemente y en forma lenta, sin saltar.

1 RESPIRACIÓN PROFUNDA



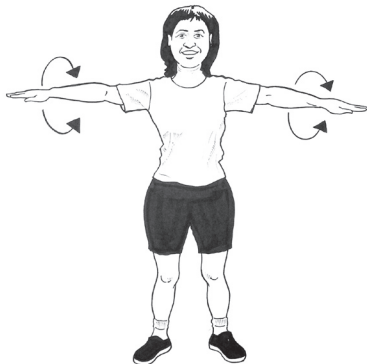
LEVANTE LOS BRAZOS, MIENTRAS TOMA AIRE. BAJE LOS BRAZOS MIENTRAS BOTA EL AIRE. TODO ESO DOS VECES.

2 ESTIRAMIENTO DEL CUELLO



MUEVA LA CABEZA HACIENDO UN CÍRCULO HACIA LA DERECHA, LUEGO HAGALO EN SENTIDO CONTRARIO. DOS VECES EN CADA DIRECCIÓN.

3 CÍRCULOS CON LOS BRAZOS



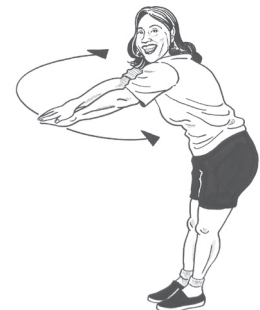
LEVANTE LOS BRAZOS HACIA AMBOS LADOS Y HAGAN CÍRCULOS PEQUEÑOS HACIA ADELANTE Y LUEGO HACIA ATRÁS.

4 TORSIÓN



COLOQUE SUS MANOS HACIA ADELANTE Y GIRE LA CINTURA DE LADO A LADO. TRES VECES EN CADA DIRECCIÓN.

5 ESTIRAMIENTO DE LA ESPALDA



LEVANTE LOS DOS BRAZOS HACIA ADELANTE. LUEGO INCLINE SU CUERPO HACIA ADELANTE HASTA FORMAR UNA LETRA "C". FINALMENTE GIRE HACIA LA DERECHA Y PERMANEZCA ASÍ POR 15 SEGUNDOS. HAGAN LO MISMO HACIA LA IZQUIERDA.

6 ESTIRAMIENTO DEL PECHO



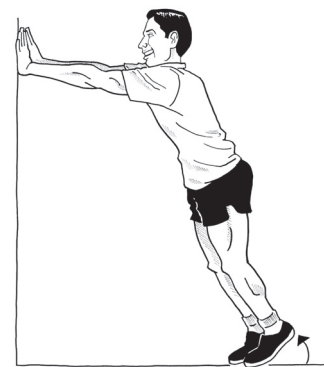
COLOQUE SUS BRAZOS HACIA LA ESPALDA. JUNTE LOS DEDOS Y ESTÍRESE.

7 ESTIRAMIENTO DE LAS PIERNAS



DE ABAJO HACIA ARRIBA CINCO VECES.

8 ESTIRAMIENTO DE LAS PIERNAS



MUEVA LOS TALONES HACIA ARRIBA Y HACIA ABAJO SEIS VECES.

ILUSTRACIONES POR GERMAN ZEPEDA

La campaña Buena Vida es patrocinada por la Iniciativa Latina de Salud del Condado de Montgomery. Para más información llame al 240-777-3470

AMAR TU VIDA
 INICIATIVA
 Latina
 de Salud
 CONDADO DE MONTGOMERY, MD



AGOSTO 2005

Buena Vida

Latino Health Initiative, Montgomery County, MD

1. La actividad física trae incontables beneficios para la salud tanto física como mental.
2. Haga actividad física todos los días; establezca una rutina diaria:
Lugar -> hora -> actividad.
3. Al hacer actividad física, siempre recuerde:
Caliente -> Estire -> Haga Actividad -> Enfríe
4. Comience despacio — aumente intensidad gradualmente.
5. Beba agua en abundancia antes, durante y después de la actividad física
6. Promueva y motive a sus familiares y amigos a hacer actividad física.
7. Nunca es tarde para empezar a ser activo. Comience ahora a incorporar actividad física en su vida diaria. Hacer actividad física debe ser hábito de toda la vida.
8. Si Ud. tiene alguna condición médica, consulte con su médico antes de iniciar un programa de actividad física.

La campaña Buena Vida es patrocinada por la Iniciativa Latina de Salud del Condado de Montgomery. Para mas información llame al 240-777-3470

