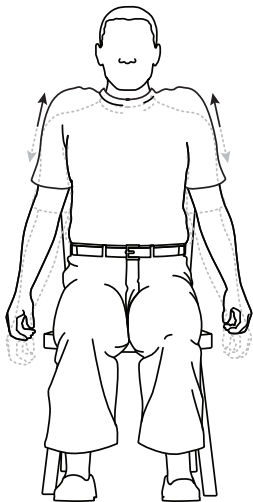


Mover los brazos en círculos

Estira ambos brazos a los lados, a nivel de los hombros y paralelos al piso. Haz un círculo enorme desde el frente hacia atrás.

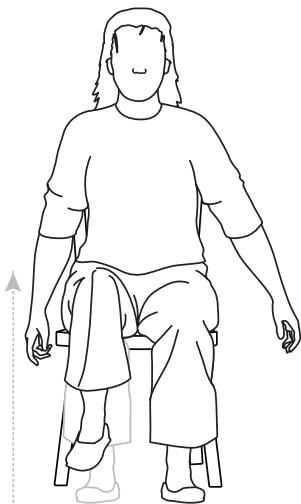
MUÉVÉTE CON HEALTHY



Encogerse de hombros

Levanta ambos hombros hacia tus orejas.
Luego relájalos hacia abajo y atrás.

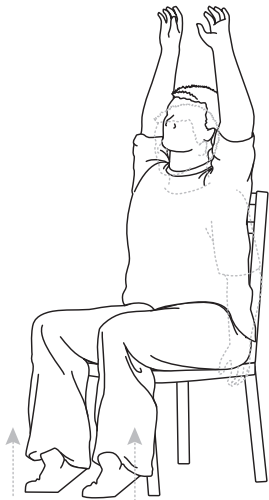
MUÉVÉTEÉ CON HEALTHY



Levantarse la pierna con la rodilla doblada

Comenzando con ambos pies planos sobre el piso, levanta la pierna derecha con la rodilla doblada. Baja la pierna y repite el ejercicio con la pierna izquierda.

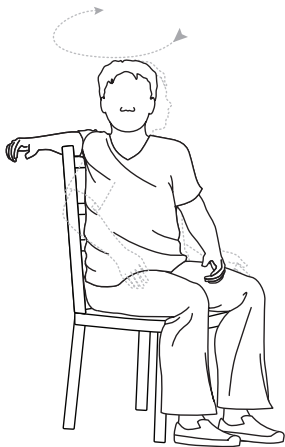
MUÉVETÉ CON HEALTHY



Levantarse los talones y los brazos

Con ambos pies planos sobre el piso, levanta ambos talones (manteniendo los dedos en el piso). Entrelaza los dedos de las manos y levanta los brazos hacia el techo. Baja los talones y los brazos.

MUÉVETÉ CON HEALTHY



Girar el torso sentado

Siéntate derecho. Pon la mano derecha apoyándote en el respaldo de la silla o coloca la mano en la parte baja de tu espalda. Gira el torso hacia la derecha, mirando por encima del hombro derecho. Suelta la mano y gira el torso de vuelta al centro. Repite hacia el lado opuesto.

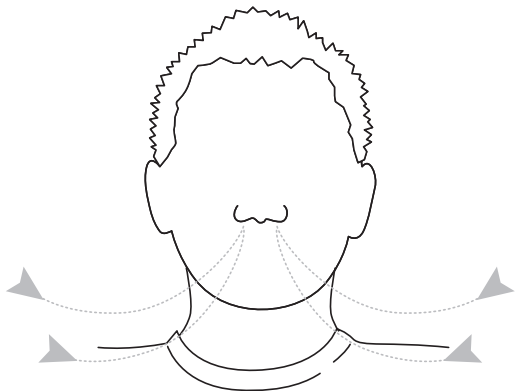
MUÉVETÉ CON HEALTHY



Estiramiento del cuello

Mira hacia delante e inhala. Mira a la derecha y exhala. Mira hacia delante de nuevo e inhala. Mira a la izquierda y exhala. Repite. Mira hacia adelante e inhala. Lleva la oreja derecha hacia el hombro y exhala. Mira hacia delante de nuevo e inhala. Lleva la oreja izquierda hacia el hombro y exhala. Repite.

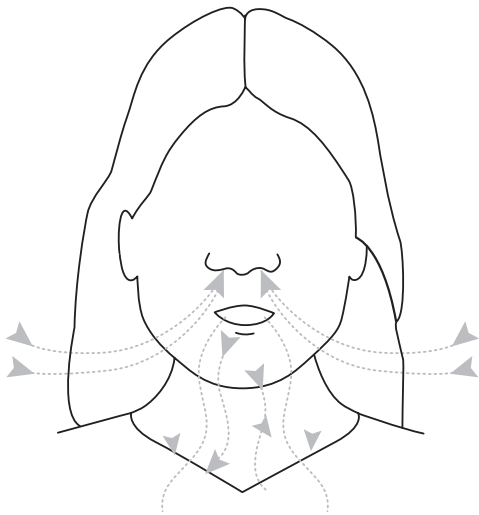
MUÉVÉTE CON HEALTHY



Respiración abdominal

Cierra los ojos. Inhala a través de la nariz, llenando el abdomen (la panza) de aire, como si fuera un balón. Exhala por la nariz, regresando el abdomen (la panza) hacia la columna vertebral.

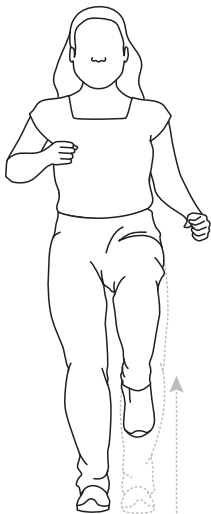
MUÉVETÉ CON HEALTHY



Exhalar por la boca

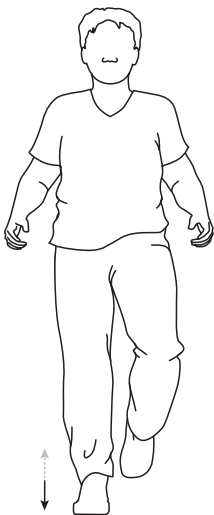
Inhala profundamente a través de la nariz. Exhala por la boca con un suspiro.

MUÉVETÉ CON HEALTHY



Marchar en el lugar

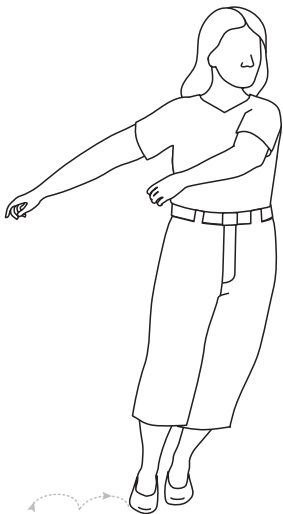
MUÉVÉTE CON HEALTHY



Saltar en el lugar

Salta en un pie y luego en el otro.

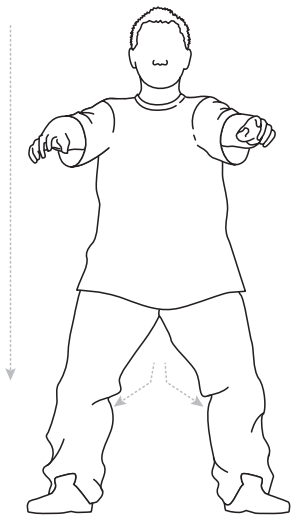
MUÉVETÉ CON HEALTHY



Saltar a los lados

Salta con ambos pies dos veces a un lado, estirando ambos brazos hacia afuera por el lado opuesto.

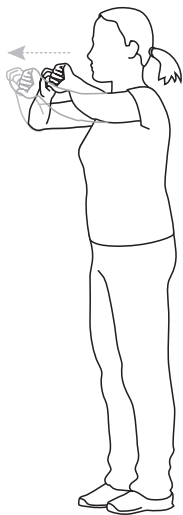
MUÉVETÉ CON HEALTHY



Sentadillas

Párate con las piernas un poquito más separadas que el ancho de tus hombros. Flexiona las rodillas y ponte en cuclillas, manteniendo la espalda recta y tan perpendicular al piso como sea posible.

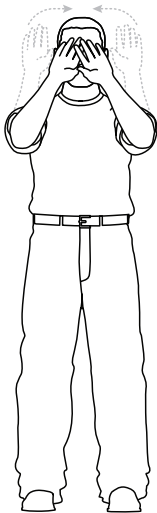
MUÉVÉTE CON HEALTHY



Bombeo de codos

Haz puños con ambas manos. Levanta los codos hacia afuera, hasta juntar los puños, los nudillos cerca de la cara y los brazos al nivel de los hombros. Empuja los antebrazos hacia afuera.

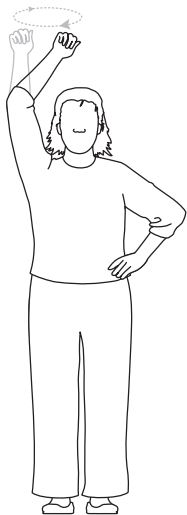
MUÉVETÉ CON HEALTHY



Limpiar abrisas

Abre las manos, separa los dedos y apunta las palmas hacia afuera. Con los codos flexionados, mueve ambas manos delante de la cara, de lado a lado, como un limpiaparabrisas.

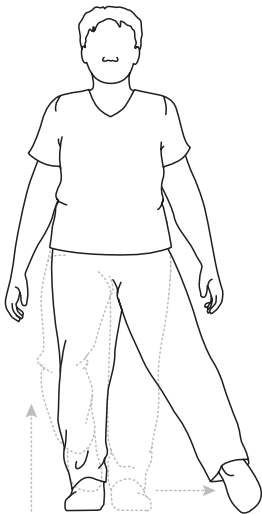
MUÉVÉTEÉ CON HEALTHY



Helicóptero

Haz un puño con una mano. Levanta esa mano por encima de tu cabeza y hazla girar en el aire.

MUÉVETÉ CON HEALTHY



Paso y toque

Párate con los pies juntos. Estira la pierna izquierda hacia afuera, de costado, y toca el piso con el dedo gordo del pie. Vuelve a poner el pie izquierdo en el medio y de nuevo en su posición original. Repite el movimiento con la pierna derecha.

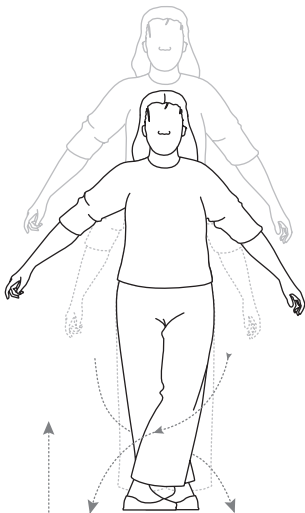
MUÉVETÉ CON HEALTHY



Palo de hockey

Haz puños con las manos y colócalas como si sostuvieras un palo de hockey. Flexiónate levemente hacia adelante y simula estar golpeando un disco de hockey con el palo.

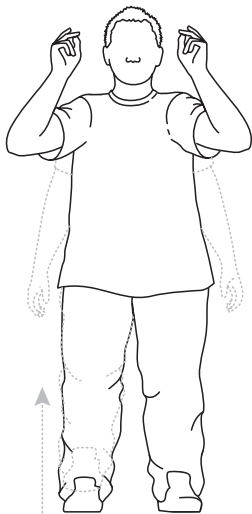
MUÉVÉTEÉ CON HEALTHY



Cruzamiento

Salta y aterriza con los pies cruzados.
Vuelve a saltar y aterriza con los pies en posición normal.

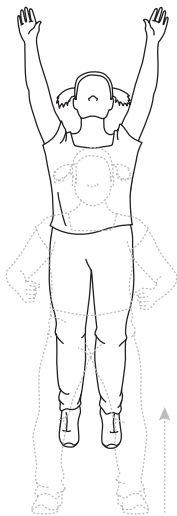
MUÉVÉTE CON HEALTHY



Rodilla arriba, rodilla abajo, chasquido

Párate con la espalda recta. Manteniendo la espalda en posición, levanta la rodilla derecha y baja ese pie. Levanta las manos a la altura de las orejas, y chasquea los dedos. Repite los pasos comenzando con la rodilla izquierda.

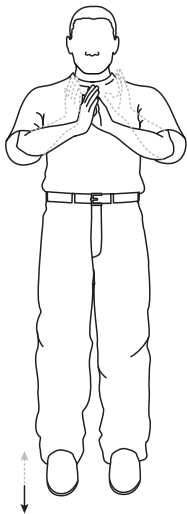
MUÉVÉTEÉ CON HEALTHY



Voleibol

Salta con ambas manos por encima de la cabeza, como si fueras a pasar una pelota de voleibol por encima de la red.

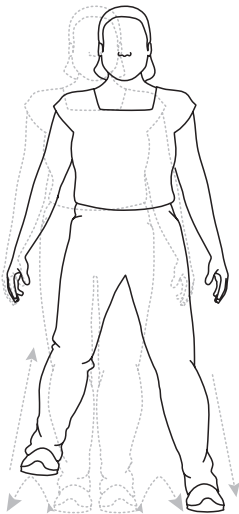
MUÉVETÉ CON HEALTHY



Salta y aplaude

Con los pies juntos, salta y aplaude cuando los pies vuelvan a tocar el suelo.

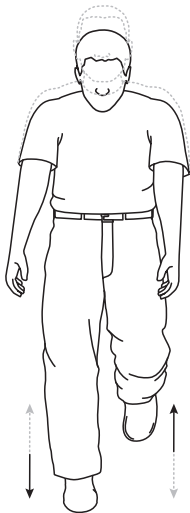
MUÉVÉTE CON HEALTHY



Doble adentro, doble afuera

Comienza con los pies juntos. Da un paso hacia la derecha, con el pie derecho y luego hacia la izquierda, con el pie izquierdo, de modo que ahora estés con los pies separados. Luego, mueve el pie derecho hacia adentro, y luego el izquierdo, de modo que estés otra vez parado con los pies juntos.

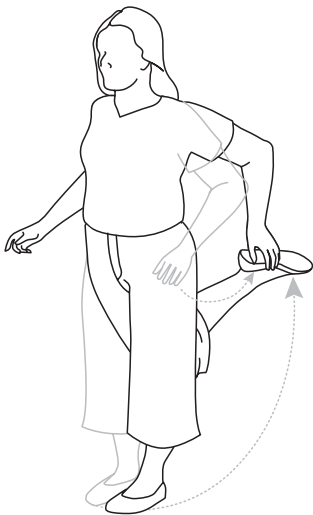
MUÉVÉTE CON HEALTHY



Futbolista

Flexiónate levemente hacia adelante por la cintura. Corre en el lugar con las puntas de los pies, dejando colgar libres los brazos. Párate derecho y arquea la espalda levemente, por la cintura. Corre en el lugar con las puntas de los pies, dejando colgar libres los brazos.

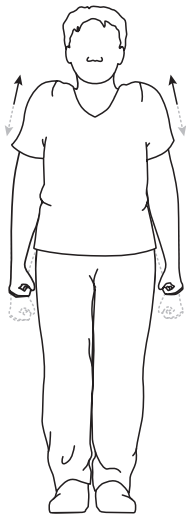
MUÉVÉTEÉ CON HEALTHY



Toque de talones

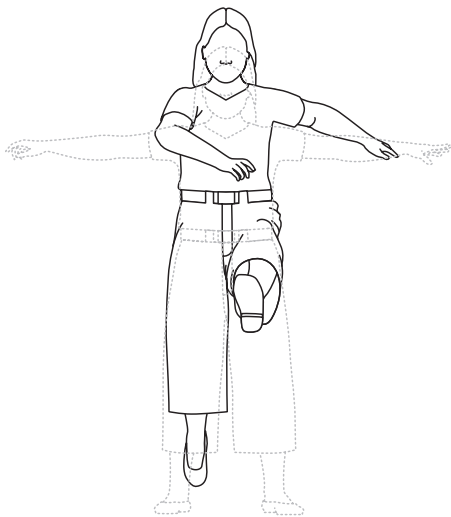
Levanta un pie por detrás de ti y toca ese talón con la mano opuesta.

MUÉVETÉ CON HEALTHY



**Encoge los hombros
y extiende los codos
totalmente.**

MUÉVÉTE CON HEALTHY



Patadas de pony

Patea con la pierna izquierda hacia arriba e intenta tocar los dedos de los pies con la mano derecha. Repite el movimiento con la otra pierna.

MUÉVÉTEÉ CON HEALTHY