

ESTUCHE DE HERRAMIENTAS

CARRERA DE OBSTÁCULOS EN CASA

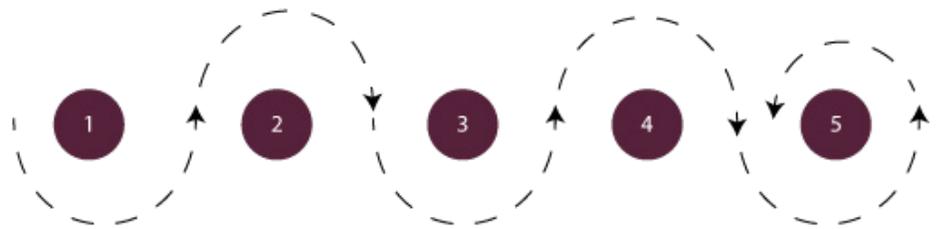
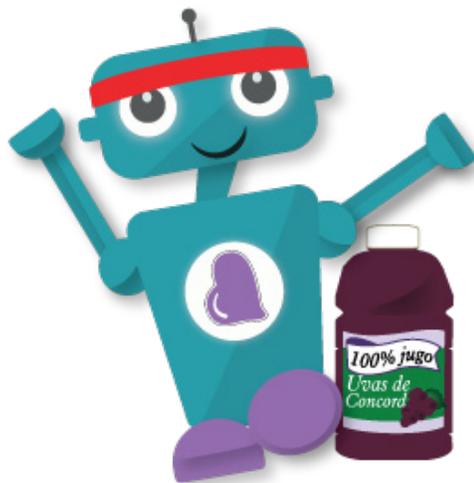
Introducción

Pon los músculos en movimiento y obliga al corazón a latir con fuerza. Ensaya unos de los ejercicios favoritos de Cool-E con objetos que puedes encontrar en casa. No necesitas ningún equipo complicado. Las partes del cuerpo que se están beneficiando del ejercicio están marcadas en morado.

Tómate el pulso inicial

1. Comienza la carrera de obstáculos tomándote el pulso inicial. El pulso indica qué tan rápido está latiendo el corazón.
2. Extiende la mano izquierda con la palma hacia arriba.
3. Oprime suavemente la muñeca izquierda con los dedos índice y medio de la mano derecha. Sentirás el pulso en la parte de la muñeca que queda inmediatamente después del pulgar.
4. Cuenta el número de veces que sientas el pulso en 15 segundos.
5. Multiplica este número por 4 para obtener el número de veces que te late el corazón en un minuto. Anota este número.

*Consejo: Usa un cronómetro o pídele a un adulto que te tome el tiempo durante 15 segundos para que obtengas el número más exacto.

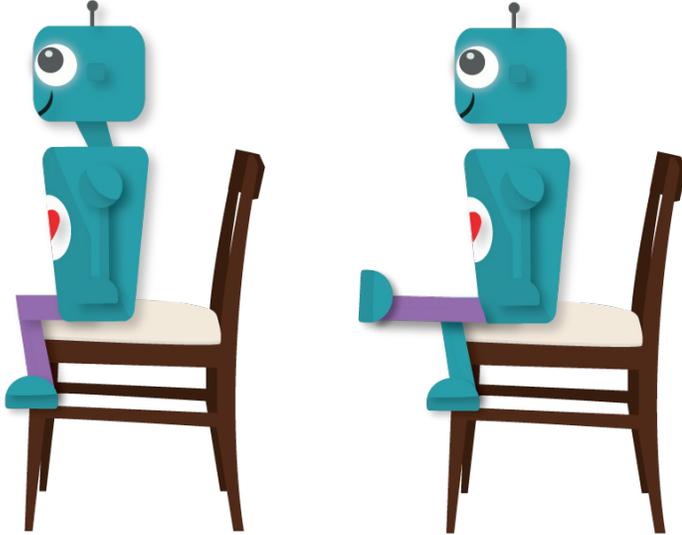


Carrera de agilidad con botellas de jugo (para las piernas y el corazón)

1. Prepara la pista para la carrera. Pon una botella grande llena de jugo en el piso. Da tres pasos largos hacia el frente y una segunda botella el piso. Repite hasta que tengas cinco botellas de jugo en el piso a distancias iguales.
2. Comienza a correr en un extremo de la pista, rodeando la primera botella por la derecha.
3. Sigue avanzando, rodeando la segunda botella por la izquierda, luego la tercera por la derecha y la cuarta por la izquierda.
4. Dale la vuelta completa a la última botella y devuélvete por la pista hacia el punto de partida.
5. Recorre la pista de ida y regreso 10 veces.

*Consejo: Puedes cambiar la forma de la pista para que la carrera sea más entretenida. Por ejemplo, haz una pista en forma de cruz con las botellas y corre alrededor de ellas formando ochos.

ESTUCHE DE HERRAMIENTAS CARRERA DE OBSTÁCULOS EN CASA



Extensiones de pierna en silla (para las piernas)

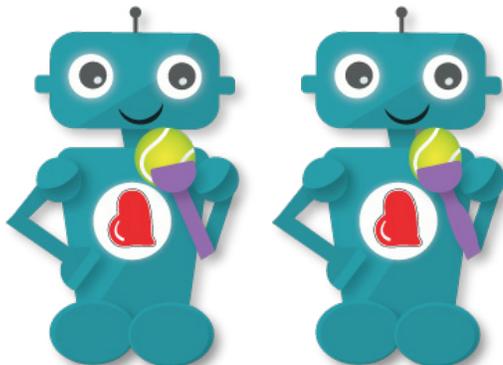
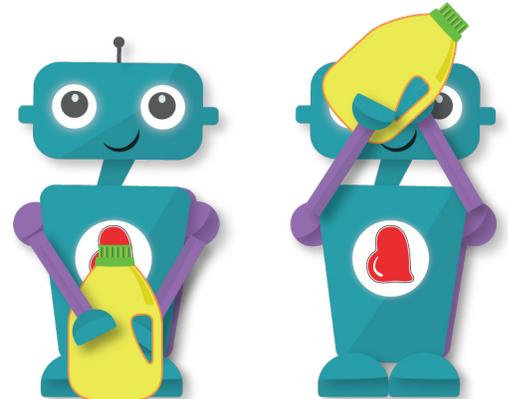
1. Siéntate con la espalda recta en una silla y apoya los pies en el piso, separados ligeramente.
2. Levanta la pierna derecha para que quede paralela al piso. Cuenta hasta 10 mientras mantienes esa posición.
3. Repite 10 veces.

*Consejo: Siéntate en todo momento con la espalda recta para fortalecer los músculos de las piernas y evitar lesiones de la espalda.

Levantamiento de botella de detergente (para la espalda, los hombros y los brazos)

1. Párate con las piernas separadas y las rodillas ligeramente dobladas.
2. Coloca una botella de detergente líquido para ropa en el piso, entre los pies.
3. Agáchate y agarra la botella fuertemente con ambas manos.
4. Levanta la botella de detergente por encima de la cabeza, enderezando al mismo tiempo la espalda y las piernas.
5. Repite 10 veces.

*Consejo: Si no tienes detergente líquido, usa una botella de suavizante de ropa o una bolsa de ropa sucia.



Apretón de bola de tenis (para los antebrazos y las manos)

1. Toma una bola de tenis en la palma de la mano izquierda y rodéala con los dedos.
2. Aprieta la bola y mantén el apretón durante 5 segundos.
3. Relaja la mano y repite el ejercicio 10 veces.
4. Haz el ejercicio con la otra mano.

*Consejo: Muchas personas hacen este ejercicio para aliviar el estrés.

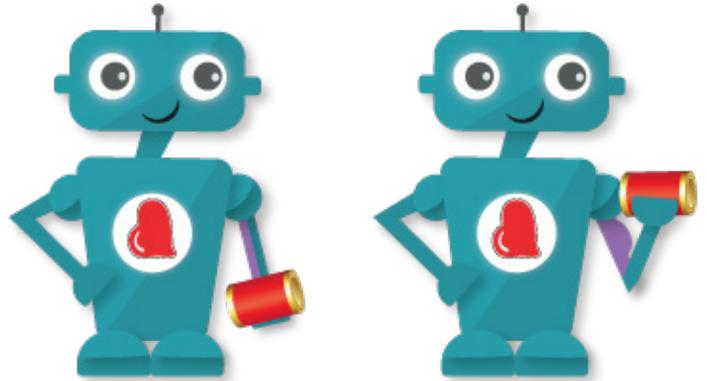
ESTUCHE DE HERRAMIENTAS

CARRERA DE OBSTÁCULOS EN CASA

Flexiones de brazo con latas (para los bíceps)

1. Párate bien derecho sosteniendo una lata en la mano izquierda.
2. Dobra el codo y flexiona el brazo llevando la lata lentamente en dirección al hombro del mismo lado.
3. Extiende el brazo hacia abajo, para que quede paralelo al cuerpo.
4. Repite 10 veces con cada brazo.

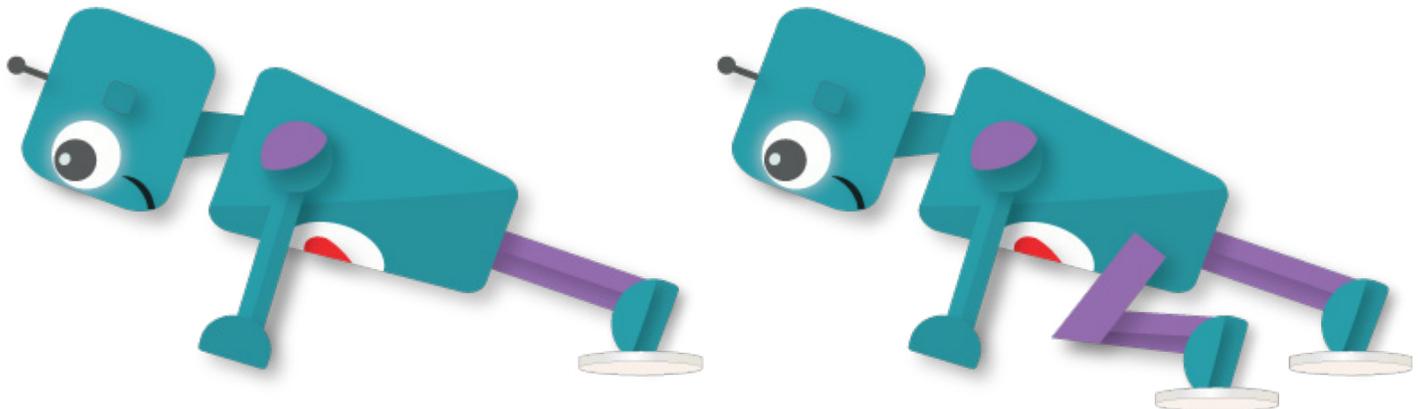
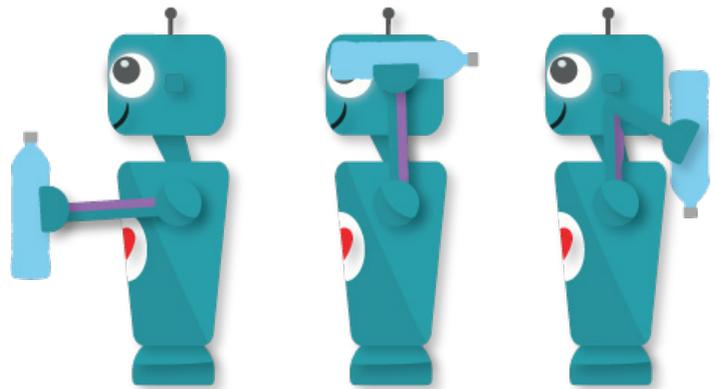
*Consejo: Concéntrate en la forma correcta de hacer el ejercicio cuando estés levantando la lata y no en lo rápidamente que puedas hacerlo.



Extensiones de brazo con botella para el agua (para los tríceps)

1. Párate bien derecho, sosteniendo una botella llena de agua en la mano izquierda.
2. Levanta la botella a la altura del hombro, haz una pausa y luego continúa levantándola hasta más arriba de la cabeza.
3. Cuando tengas el brazo cerca de la oreja, dobla el codo para que la botella quede detrás de la espalda.
4. Endereza el brazo y bájalo a la posición inicial. Repite el ejercicio 10 veces con cada brazo.

*Consejo: Tómate el agua cuando termines los ejercicios.



Montañismo en tapas de yogur (para los abdominales y los hombros)

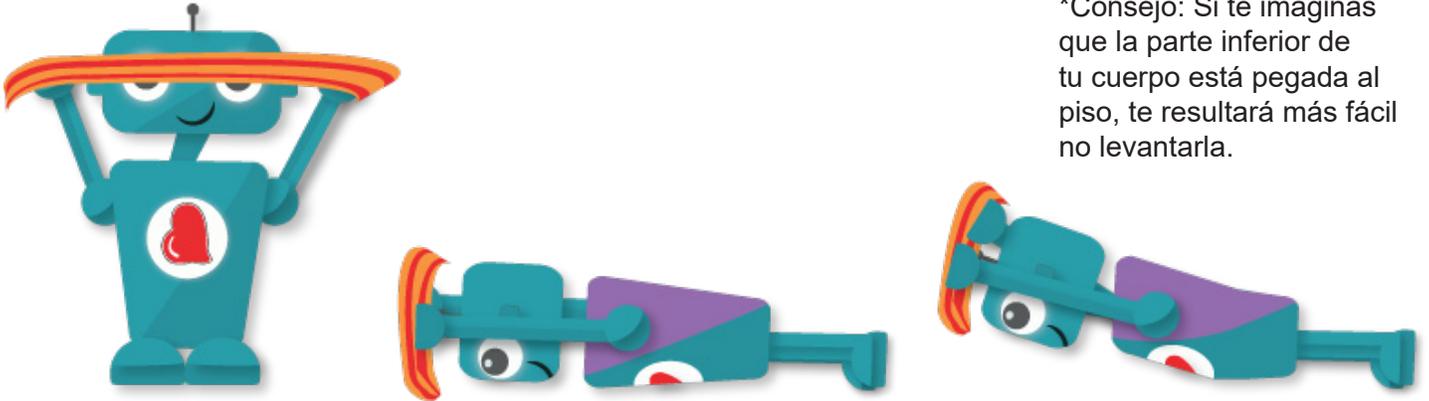
1. Apoya las manos en el piso y pon debajo de cada pie una tapa de yogur boca arriba.
2. Levanta el cuerpo apoyándote en las manos, con los brazos derechos y las piernas rectas y extendidas.
3. Dobra la rodilla izquierda hacia el pecho y extiende la pierna de nuevo.
4. Dobra la rodilla derecha hacia el pecho y extiende la pierna de nuevo.
5. Repite el ejercicio 20 veces lo más rápidamente que puedas.

*Consejo: Si no tienes tapas de yogur, este ejercicio también funciona bien con frisbees, toallas y trozos cuadrados de alfombra.

ESTUCHE DE HERRAMIENTAS CARRERA DE OBSTÁCULOS EN CASA

Extensiones de espalda con toalla (para la espalda)

1. Enrolla una toalla limpia y agarra los extremos.
2. Acuéstate boca abajo en el piso, con los brazos y las piernas extendidos.
3. Sosteniendo la toalla, levanta los brazos y el pecho de modo que solo la parte inferior del cuerpo quede contra el piso. No dobles los brazos.
4. Baja los brazos y repite el ejercicio 10 veces.

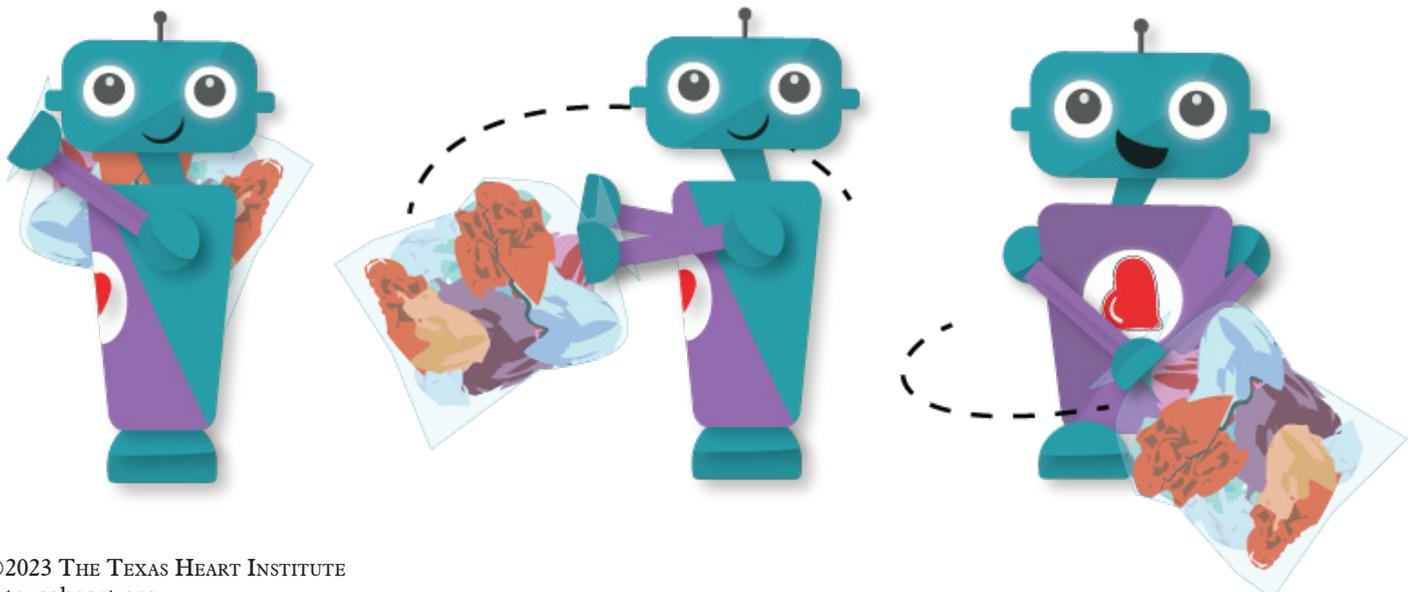


*Consejo: Si te imaginas que la parte inferior de tu cuerpo está pegada al piso, te resultará más fácil no levantarla.

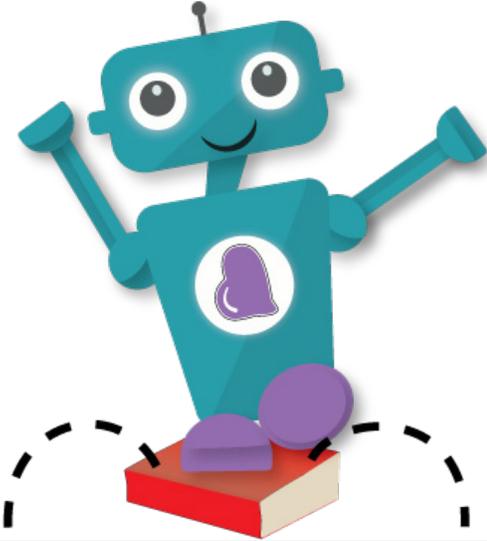
Bateo con bolsa de ropa sucia (para los brazos y los abdominales)

1. Llena una bolsa con ropa sucia. Ciérrala bien con cremallera o con un cordón.
2. Pon el pie izquierdo adelante del derecho, con los hombros paralelos a los pies.
3. Sostén la bolsa con ambas manos sobre el hombro derecho, como si fueras a batear en un partido de béisbol.
4. Batea con la bolsa, apoyando todo el peso del cuerpo en el pie de adelante y girando las caderas.
5. Repite el ejercicio 10 veces y luego cambia de lado.

*Consejo: Asegúrate de que estés a una distancia de por lo menos 5 pasos largos de los muebles para que no rompas nada.



ESTUCHE DE HERRAMIENTAS CARRERA DE OBSTÁCULOS EN CASA



Ejercicios con escalón de directorio telefónico (para las piernas y el corazón)

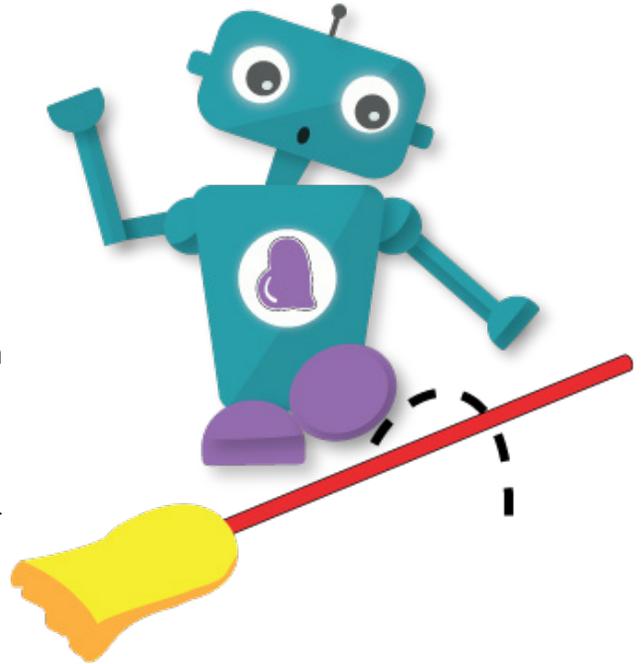
1. Pon un directorio telefónico grueso en un piso que no sea resbaloso.
2. Párate con los pies juntos al lado izquierdo del libro.
3. Sube al libro el pie derecho y luego el izquierdo.
4. Baja el pie derecho y luego el izquierdo. Ahora debes tener ambos pies al lado derecho del libro.
5. Repite el ejercicio 25 veces.
6. Ahora párate frente al libro y sube y baja 25 veces.

*Consejo: Si no tienes un directorio telefónico, puedes usar una pila bien atada de periódicos o de revistas. También puedes usar un taburete pequeño o un escalón para hacer ejercicios.

Salto de escoba (para las piernas y el corazón)

1. Pon en el piso una escoba o un trapeador.
2. Párate con los pies juntos al lado izquierdo de la escoba, hacia la mitad de la longitud del palo.
3. Para hacer calentamiento, pasa al otro lado de la escoba levantando las rodillas. Ahora estás al lado opuesto de la escoba. Repite este ejercicio 10 veces.
4. Luego, salta sobre la escoba más rápidamente aterrizando en un pie y luego en el otro. Repite 25 veces.
5. Por último, salta rápidamente sobre la escoba aterrizando en los dos pies al mismo tiempo. Repite 25 veces.

*Consejo: Si no tienes una escoba, puedes usar un trapeador o una regla de una yarda de longitud.



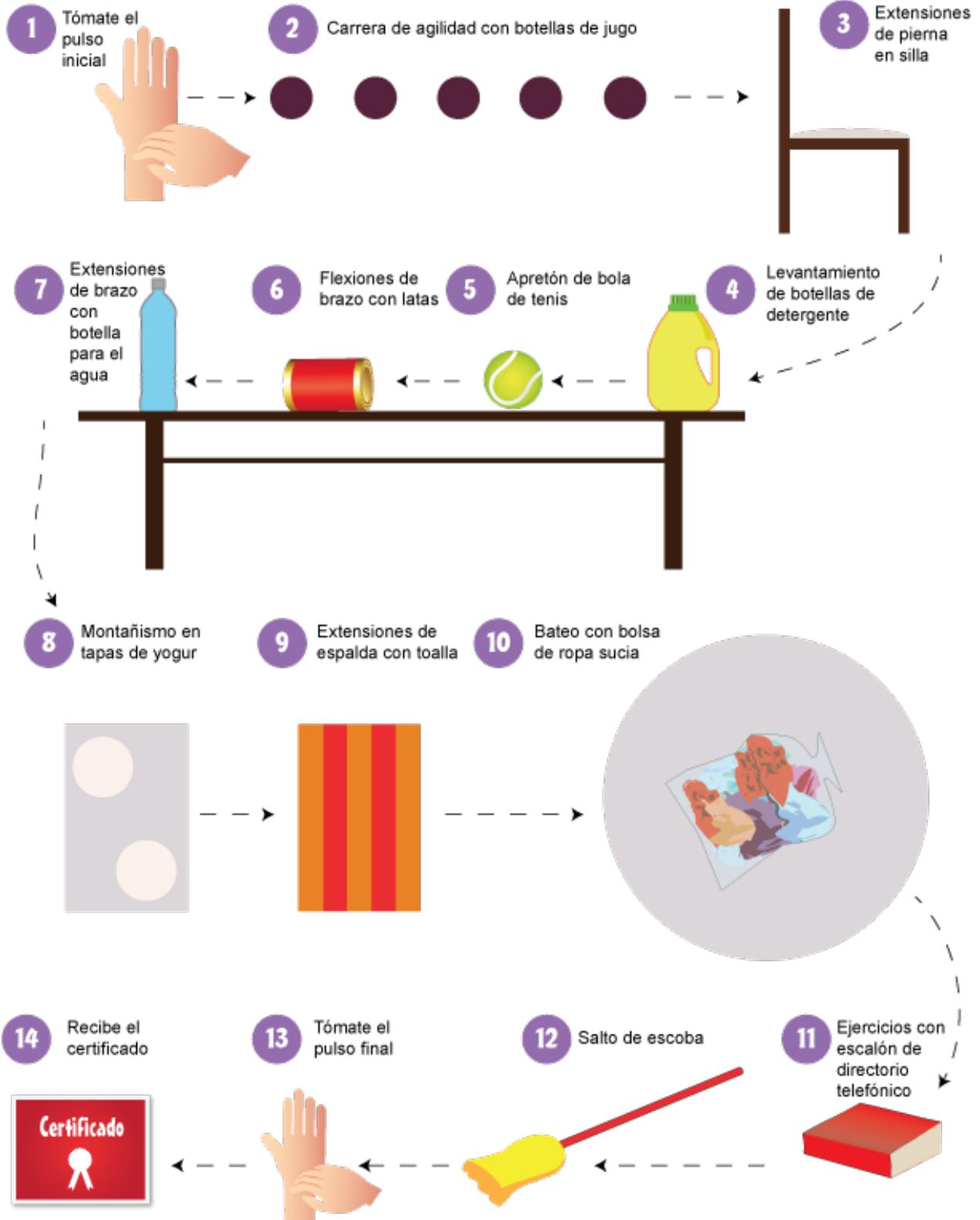
Tómate el pulso final

1. Tómate el pulso por segunda vez.
2. Compara la cifra que obtengas con la de tu pulso inicial. ¿Cuál es mayor? ¿Por qué crees que una cifra es mayor que la otra?
3. No olvides imprimir el certificado que mereces por terminar la carrera de obstáculos. ¡Muy bien hecho!



ESTUCHE DE HERRAMIENTAS

CARRERA DE OBSTÁCULOS EN CASA



 THE TEXAS HEART INSTITUTE®

Proyecto Corazón

Actividades para el aula

El presente certifica que

es un

**ALUMNO DESTACADO EN EL
CURSO DEL CORAZON SANO**

y se terminó con éxito la carrera de obstáculos con objetos de la casa.



Denton A. Cooley, MD
Fundador y cirujano en jefe del
Instituto del Corazón de Texas

©2023 The TEXAS HEART INSTITUTE
texasheart.org