

# ESTUCHE DE HERRAMIENTAS

## HAZ EJERCICIO CON OBJETOS COMUNES

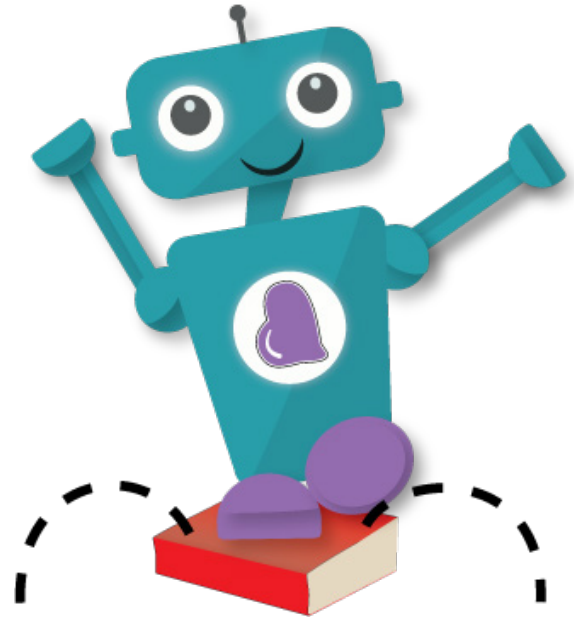
### Introducción

No necesitas equipo complicado ni tienes que inscribirte en un gimnasio para realizar actividad física. Pon en práctica algunos de los ejercicios favoritos de Cool-E con objetos comunes que puedes encontrar en casa. Las partes del cuerpo que estarás ejercitando aparecen en color morado.

### Sube y baja del directorio telefónico (para las piernas y el corazón)

1. Coloca un directorio telefónico grueso en un piso que no sea resbaloso.
2. Párate con los pies juntos al lado izquierdo del libro.
3. Súbete al libro con el pie derecho y luego con el pie izquierdo.
4. Baja del libro con el pie derecho y luego con el pie izquierdo. Ahora debes tener ambos pies al lado derecho del libro.
5. A modo de calentamiento, repite este ejercicio lentamente 25 veces.
6. Ahora párate detrás del libro y sube y baja de nuevo 25 veces.
7. Repite los ejercicios cada vez más rápido. Haz grupos de 50 ejercicios, alternando entre subir y bajar de lado y subir y bajar de adelante hacia atrás.
8. A modo de enfriamiento, vuelve a subir y bajar del directorio lentamente.

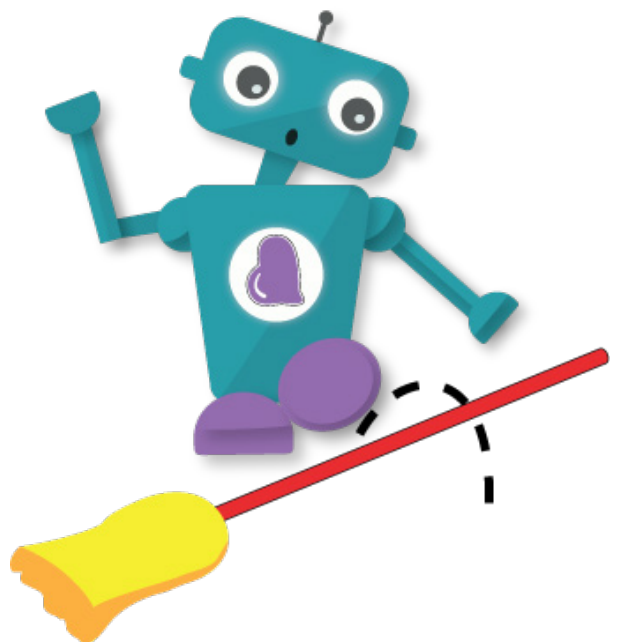
\*Consejo: Si no tienes un directorio telefónico, usa una pila de periódicos o revistas bien atada. También puedes usar un escalón para ejercicios.



### Salta la escoba (para las piernas y el corazón)

1. Coloca en el piso una escoba o un trapeador.
2. Párate con los pies juntos al lado izquierdo de la escoba, hacia la mitad del palo.
3. A modo de calentamiento, salta sobre el palo de escoba lentamente, levantando las rodillas, y pasa al otro lado de la escoba. Repite 10 veces.
4. Luego, salta más rápidamente de un lado a otro del palo de escoba, aterrizando con un pie seguido por el otro. Repite 50 veces.
5. Por último, salta rápidamente sobre la escoba con ambos pies al mismo tiempo. Repite 50 veces.
6. A modo de enfriamiento, salta sobre la escoba aterrizando con un pie seguido por el otro. Repite 25 veces.

\*Consejo: Puedes usar una regla larga si no tienes una escoba ni un trapeador.



## Proyecto Corazón

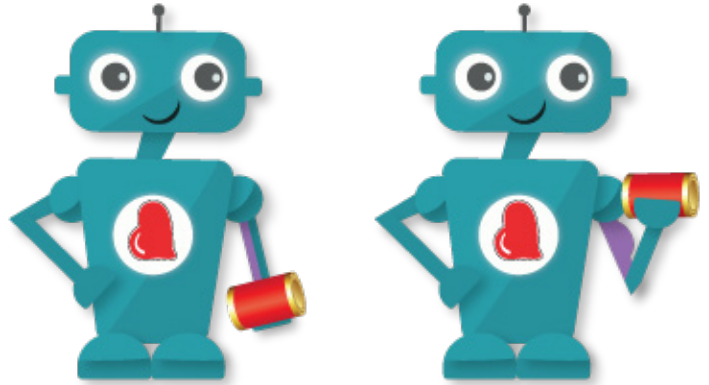
### Actividades para el aula

# ESTUCHE DE HERRAMIENTAS HAZ EJERCICIO CON OBJETOS COMUNES

#### Flexiones de brazos con latas (para los bíceps)

1. Párate bien derecho con una lata llena en la mano izquierda.
2. Dobra el codo y lleva lentamente la lata hacia el hombro.
3. Desdobra el codo hasta que el brazo quede paralelo al cuerpo.
4. Repite 10 veces con cada brazo.

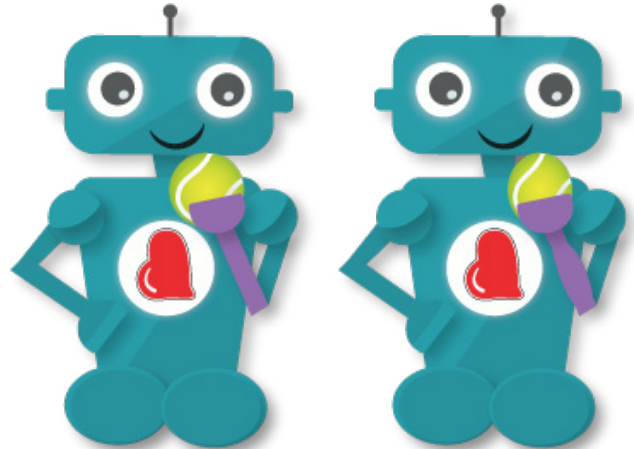
\*Consejo: Concéntrate en hacer correctamente el ejercicio al levantar la lata y no en qué tan rápido puedes hacerlo.



#### Apretar una bola de tenis (para los antebrazos y las manos)

1. Ponte una bola de tenis en la palma de la mano izquierda y envuélvela con los dedos.
2. Aprieta la bola y manténla apretada por 5 segundos.
3. Relaja la mano y luego repite el ejercicio 10 veces.
4. Haz el ejercicio con la otra mano.

\*Consejo: Muchas personas usan este ejercicio para dejar salir el estrés.



#### Extensiones con botella de agua (para los tríceps)

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

\*Consejo: Cuando termines de hacer ejercicio, ¡tómate el agua!

