Tu cuerpo te pertenece

Nutrición, descanso y actividad física son elementos necesarios para mantenernos bien. Pero muchas de nosotras comemos mal y de prisa, fumamos mucho, descansamos agotadas y nunca sobra tiempo para hacer ejercicio. Pero tu cuerpo es tu cuerpo y solo tú puedes cuidarlo.

En el número pasado de *FEM* mostramos ejemplos de diez ejercicios que puedes hacer en doce minutos, en tu casa, sin aparatos, movimientos que te ayudarán a ejercitar todos los músculos de tu cuerpo. Los ejercicios y cualquier actividad física hecha con regularidad te ayuda no sólo a tener un cuerpo ágil y flexible, sino que mejorará el tono muscular, el del corazón y los pulmones; protejerá tu cuerpo de ser suceptible a enfermedades, alivia bastante la tensión física y mental y dormir mejor. ¡Qué más puede pedirse por doce minutos de ejercicio regular!

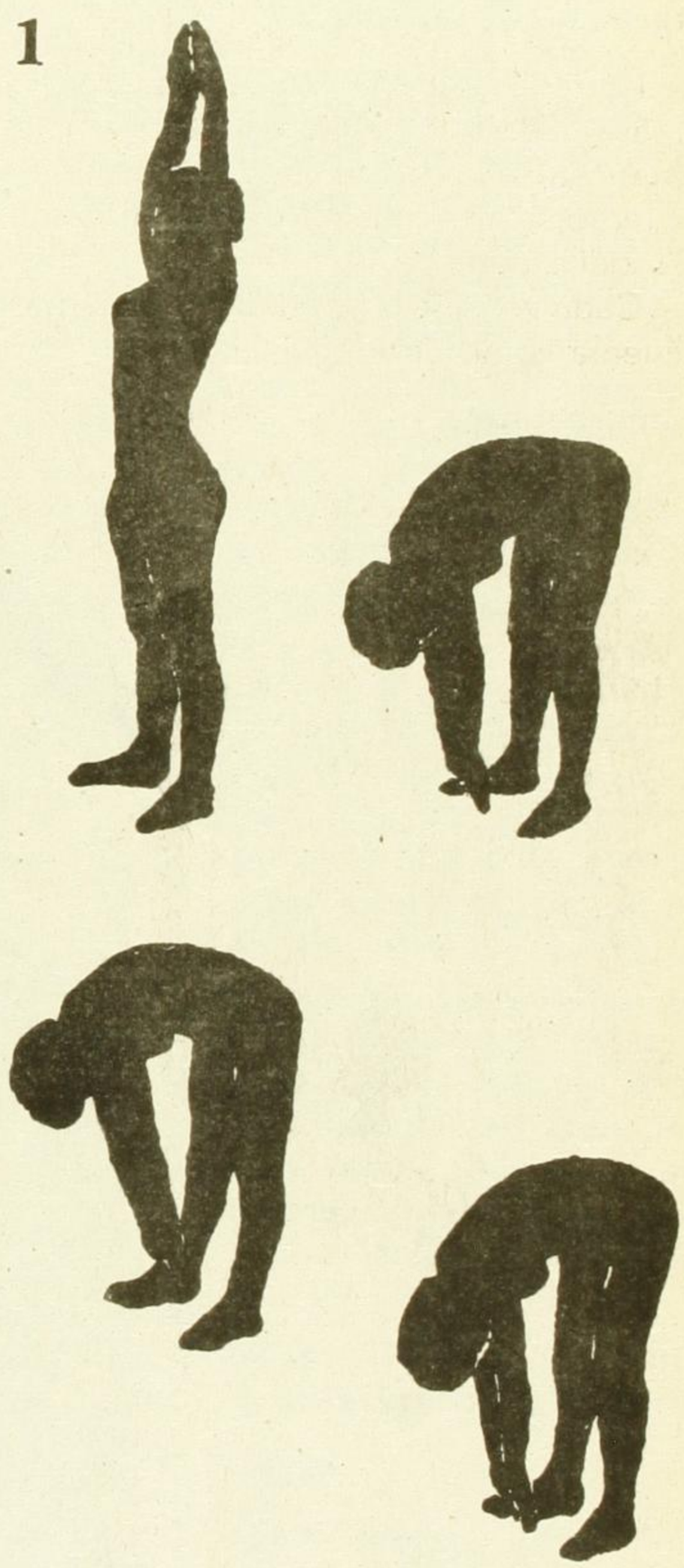
Conoce tu cuerpo y no lo forces, mantente en los niveles los días que especifica esta tabla según tu edad:

En el número pasado publicamos los ejercicios que corresponden a los niveles 1 al 12, ahora continuamos con los del 13 al 24. Son bastante parecidos, solo que un tanto más complicados.

TABLA DE NIVELES

Se tienes entre	Tu nivel es	TABLA I Número de días para cada nivel			TABLA II NIVEL
20-25 años	35	1	2	3	X
26-30 años	30	2	3	5	X
31-35 años	26	2	4	6	X
36-40 años	22	4	6	X	X
41-45 años	19	5	7	X	X
46-50 años	16	7	8	X	X
51-55 años	11	8	X	X	X

1



¡De pie! Con los pies abiertos a la misma anchura de los hombros, respira hondo llenando al máximo los pulmones; estira los brazos y déjalos caer hasta tocar el piso una primera y una segunda vez. Vuelve a la posición original.

—Cada vez que te pares cuenta un movimiento.

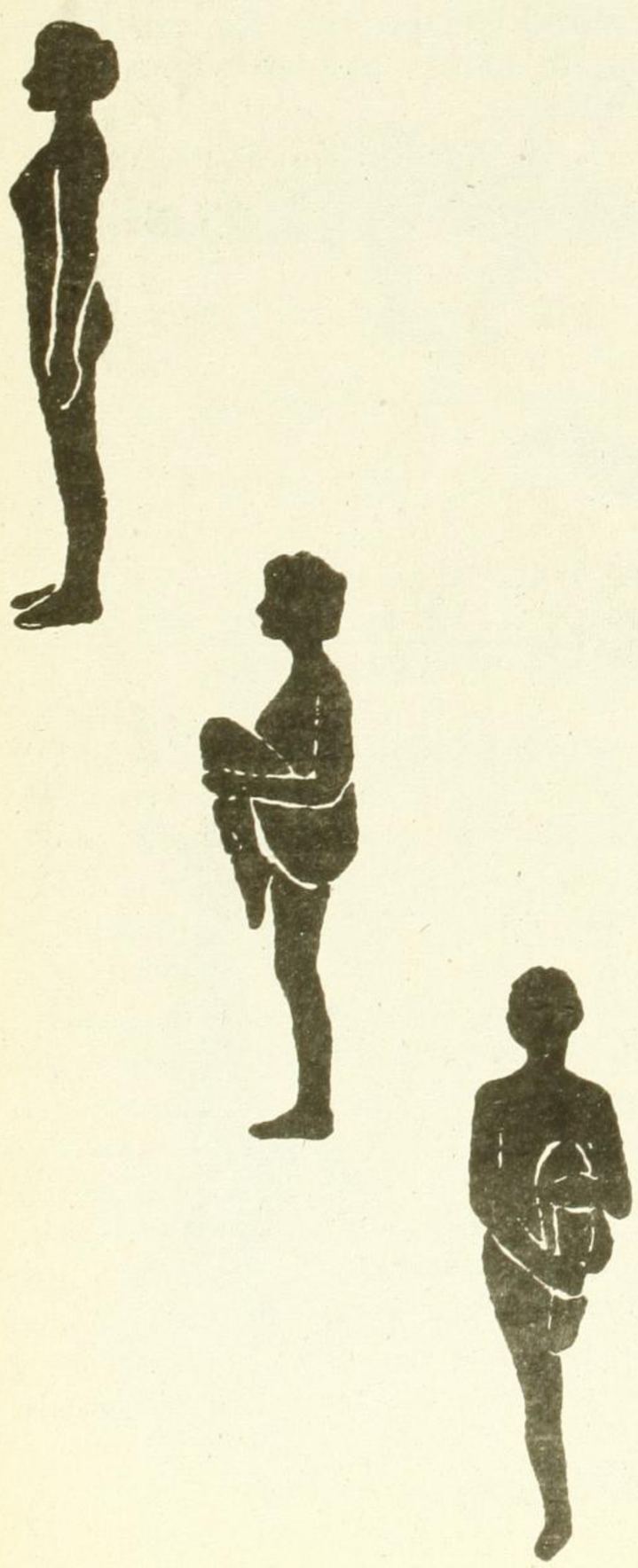
TABLA III

		Ejercicios											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	8A	8B
	36	15	22	18	40	42	40	60	40	20	240	32	38
L	35	15	22	18	40	41	39	60	39	20	230	30	36
	34	15	22	18	40	40	38	58	37	19	220	29	34
E	33	13	20	16	36	39	36	58	35	19	210	27	33
	32	13	20	16	36	37	36	56	34	18	200	25	31
V	31	13	20	16	36	35	34	56	32	16	200	24	30
	30	12	18	14	30	33	33	54	30	15	190	23	28
E	29	12	18	14	30	32	31	54	29	14	180	21	26
	28	12	18	14	30	31	30	52	27	12	170	20	25
L	27	10	16	12	24	29	30	52	25	11	160	19	23
	26	10	16	12	24	27	29	50	23	9	150	17	21
	25	10	16	12	24	26	28	48	22	8	140	16	20
Minutos para cada ejercicio		2				2	1	1	2	1	3	1	1

Número de días para cada nivel

2 Con las piernas rectas y los brazos a los lados sube la rodilla izquierda lo más posible y abrázala con ambas manos, jalando la pierna hacia tu cuerpo. Haz el mismo movimiento con la rodilla derecha.

—Cada vez que levantes las dos piernas cuenta como *un* movimiento.



3

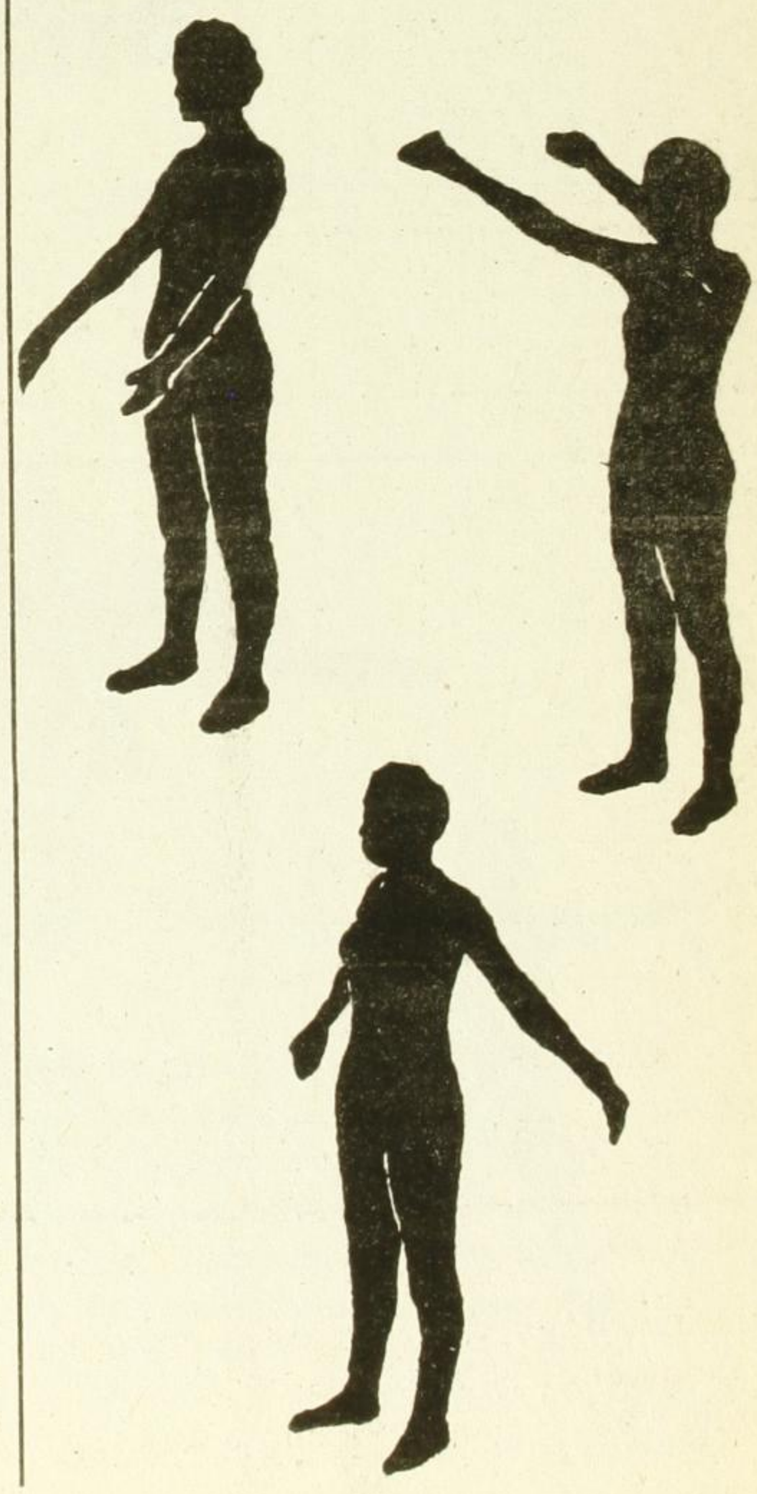
Párate muy derechita, separa las piernas y no dobles la espalda. Inclína la cintura hacia la izquierda tocándote la pierna con la mano lo más lejos que puedas; resbálala dos o tres veces y vuelve a la posición original. Repite el mismo movimiento con la mano derecha.

—Cada movimiento a la derecha y a la izquierda cuenta como un movimiento de la tabla.

4 Con las piernas separadas unos 30 cms. haz círculos grandes con los dos brazos al mismo tiempo. *Primero* haz la mitad del número de ejercicios que te indica la tabla llevando los brazos hacia *atrás* y el resto llevándolos hacia *adelante*.

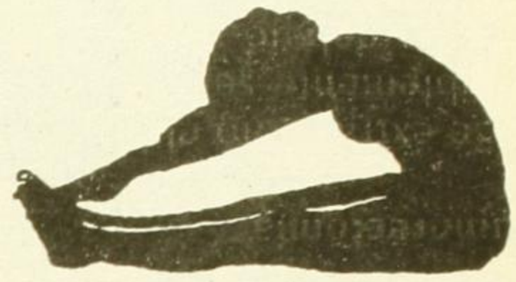
—Cada vuelta completa cuenta como un movimiento.

Estos cuatro ejercicios te sirven para desarrollar y fortalecer áreas que no movemos a menudo, a la vez es un calentamiento para realizar los movimientos más pesados que vienen a continuación.



¡Al suelo! El ejercicio 5 te sirve para fortificar la región abdominal y los músculos de las caderas y las piernas. Con las *rodillas dobladas* y los brazos sobre la cabeza, alza los brazos hacia adelante al mismo tiempo que *estiras las piernas* y tocas con las manos las puntas de los pies.
—Cada movimiento cuenta como uno.

5

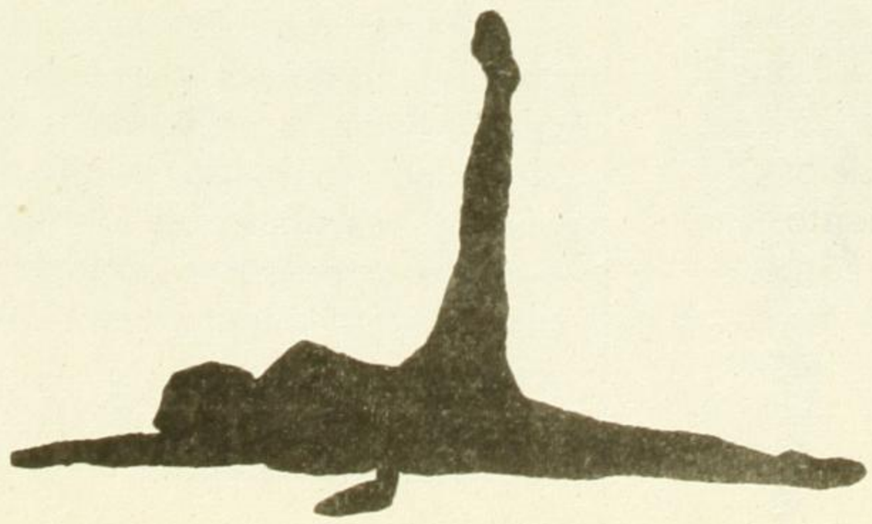


6

Este ejercicio es excelente para los músculos largos de la espalda, las nalgas y la parte de atrás de las piernas. Acuéstate en el suelo boca abajo y levanta la cabeza y los hombros al mismo tiempo que las dos piernas, tanto como puedas. Trata de no doblarlas.
—Cada movimiento cuenta uno.

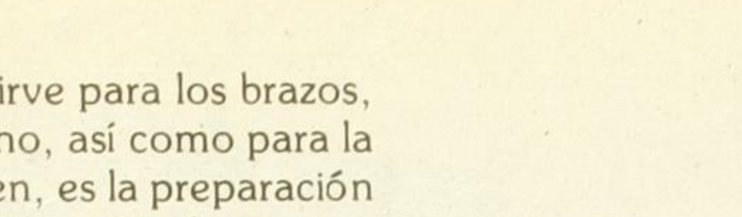
7

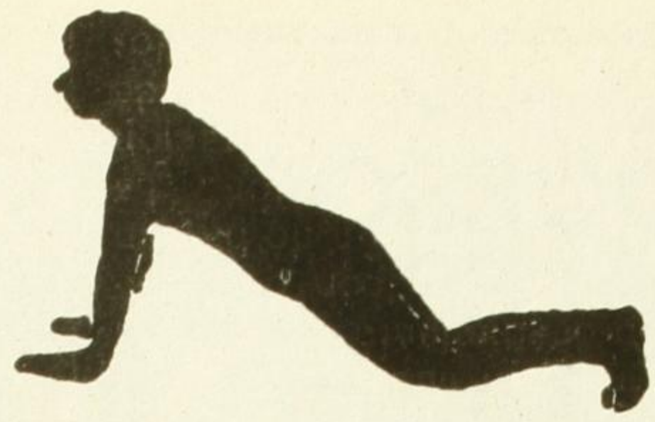
Este ejercicio se concentra en los músculos de la parte interior de las piernas. Acuéstate de lado con el brazo extendido debajo de la cabeza y el otro que te sirva de apoyo. Levanta la pierna hasta hacer una perpendicular con el piso. Bájala y haz la mitad de los ejercicios con cada una.
—Cada movimiento cuenta como uno.

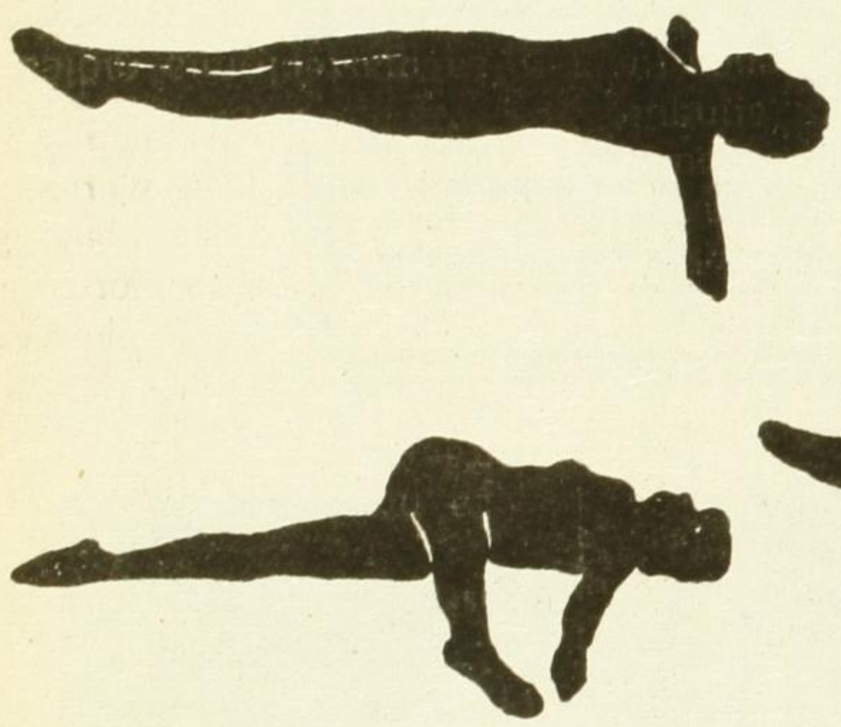


Este ejercicio sirve para los brazos, los hombros, el pecho, así como para la espalda y el abdomen, es la preparación de las famosas lagartijas. Con las manos apoyadas bajo tus hombros, empuja el cuerpo hasta estirar los brazos. Deja las rodillas en contacto con el piso.
—Cada vez que regresas a la posición original, cuenta un movimiento.

8







9

Este ejercicio sirve para dar flexibilidad a la cintura y para fortalecer los músculos de las caderas y los de los lados de las piernas. Boca arriba con las piernas juntas y los brazos en cruz a la altura de los hombros, levanta la pierna izquierda haciendo una perpendicular, bájala del otro lado del cuerpo y trata de alcanzar con las manos, la punta de los pies.

10

Correr y brincar en un sólo lugar sirve no sólo para fortalecer las piernas sino que ayuda al corazón y a los pulmones.
Muy derechita, con las piernas juntas y los brazos a los lados comienza a correr con la pierna izquierda, levantándola unos 20 cm. del suelo. Cada vez que el pie izquierdo toca el piso cuenta como un movimiento.
Brincos: con los pies juntos y los brazos a los lados trata de brincar unos 20 a 25 cm. Al caer abre un tanto las piernas y los brazos. Después de 50 corridas dá 10 brincos.

Lee con cuidado los ejercicios y las tablas. Memoriza los movimientos y en unas semanas sentiras cómo tu condición física cambia si los haces regularmente

de Royal Canadian Air Force
Exercise Plans for Physical Fitness