

Tome 10 y vuelva a empezar



Ejercicios divertidos para moverse durante 10 minutos

Disfrutar un programa de ejercicio físico le ayudará a atenerse a él a largo plazo. Y no tiene porque hacer sesiones largas y agotadoras en el gimnasio para estar en forma. Nuevos resultados de la investigación muestran que cualquier actividad física que le ayude a moverse, sea por tres minutos ó 30, pueden mejorar su salud.

De eso se trata *Tome 10 y Vuelva a Empezar*

Estos divertidos programas a efectuar en 10 minutos ofrecen una variedad de actividades que puede hacer a lo largo de su día. Sólo haga uno, o hágalos todos uno tras otro. Puede crear su propia rutina, pero sobretodo que sea entretenida.

Programa 1: Bailar

Ponga su música favorita y baile. Baile con sus hijos, cónyuge, amigos o solo. Bailar es una manera divertida de quemar esas calorías de más.

Programa 2: Caminar enérgicamente

Dedique tres minutos a caminar tranquilamente (cerca de 3.0 en una caminadora) dejando los brazos balancearse de forma natural. Durante seis minutos, alterne intervalos de dos minutos de caminar rápido (4.0 en la caminadora con los brazos a 90 grados) e intervalos de un minuto de caminar tranquilo. Acabe por estiramientos de las piernas, enfocándose en las pantorrillas y los tendones.

Programa 3: Mantenimiento del jardín y quehaceres de la casa

Salga a su jardín por 10 minutos y límpielo con vigor. Rastrille las hojas caídas, limpie las goteras, quite las hiedras, o barra su entrada. Si no tiene jardín, lave los cristales de su apartamento o condominio.

Programa 4: Juegue como un niño

¿Recuerda la energía que tenía de niño? Lanzar bolas de nieve afuera, encestar pelotas, saltar a la cuerda, ir en bici, jugar a "corre que te alcanzo" con sus hijos o mascotas. Si tiene niños pequeños, sólo dedique 10 minutos a imitar sus movimientos.

Programa 5: Suba escalones

Si tiene acceso a escaleras, úselas como parte de su rutina de ejercicio. Suba y baje un tramo de escalones y camine luego por dos minutos. Repita durante 10 minutos.

Programa 6: Cualquier actividad aeróbica

Haga algo aeróbico por 10 minutos. Camine, ande en bici, corra, nade, salte la cuerda o suba escaleras, cualquier actividad que requiera el uso de los músculos mayores de forma repetitiva y rítmica.



**BlueCross BlueShield
of Illinois**

www.bcbsil.com