

# Ejercicio en el hogar



En este momento de tanta incertidumbre, una manera maravillosa de escaparse es a través del ejercicio. Hemos creado una lista de algunos movimientos para la parte superior e inferior del cuerpo que puede hacer en su casa sin ningún equipo. Elegimos estos movimientos específicos porque usan los músculos grandes del cuerpo (pecho, espalda, hombros, piernas y glúteos).

## Parte superior del cuerpo



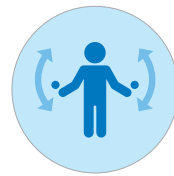
### Flexiones contra una pared/silla

- Párese con los pies a una distancia de aproximadamente 24 pulgadas de la pared/silla (cuanto más lejos, mayor resistencia).
- Separe los pies el ancho de la cadera.
- Apoye las manos en la pared un poco más arriba del nivel de los hombros.
- Acerque el pecho a la pared con cuidado y muévase hacia adelante y hacia atrás entre 10 y 12 veces.
- Si usa una silla, asegúrese de que no se mueva y se quede estable.



### Remos con el lavabo

- Este ejercicio se puede hacer sentado o parado.
- Sujétese con firmeza al borde del lavabo.
- Retraiga los hombros y empuje hacia adelante y hacia atrás entre 10 y 12 veces.
- Asegúrese de tener un agarre seguro. No use el lavabo si la superficie es resbaladiza.



### Elevaciones laterales y frontales

- Este ejercicio se puede hacer sentado o parado.
- Use una botella de agua o una lata de algún alimento para agregar peso.
- Empiece con las manos a los lados del cuerpo y elévelas hasta la altura del hombro. Eleve y baje las manos entre 10 y 12 veces.

## Parte inferior del cuerpo



### Sentadillas

- De pie, separe los pies el ancho de la cadera.
- Flexione las rodillas hacia adelante y empuje los glúteos hacia atrás.
- Contraiga los músculos del estómago.
- Baje el cuerpo (no se pase de su nivel de comodidad) y muévase hacia arriba y hacia abajo entre 10 y 12 veces.



### Extensiones de piernas

- Este ejercicio se puede hacer sentado o parado.
- Empiece con las piernas flexionadas y extienda de a una pierna por vez.
- Repita el ejercicio entre 10 y 12 veces de cada lado.



### Elevaciones de piernas

- Párese frente a una silla o una pared y úsela para apoyarse.
- Eleve la pierna extendida hacia atrás.
- Mueva cada pierna hacia atrás y adelante entre 10 y 12 veces.

Para obtener más información, escríbanos por correo electrónico a [MemberHealthEd@RegalMed.com](mailto:MemberHealthEd@RegalMed.com).

## 6 PASOS PARA PREVENIR ENFERMEDADES



Lávese las manos durante por lo menos 20 segundos



Evite el contacto cercano



Quédese en su casa si está enfermo



Tápese la boca al toser y estornudar



Use un barbijo o tapaboca si está enfermo



Limpie y desinfecte

Si desea más información, visite [CDC.gov](https://www.cdc.gov)



El contenido proporcionado tiene fines informativos únicamente y no tiene por objeto reemplazar el asesoramiento médico, el diagnóstico o el tratamiento brindados por un profesional. Consulte a su médico o a otro proveedor de atención médica calificado antes de cambiar su dieta o de comenzar un régimen de ejercicio, o si tiene alguna pregunta sobre su estado de salud o una afección médica.

20RLAHEHDH007SP01