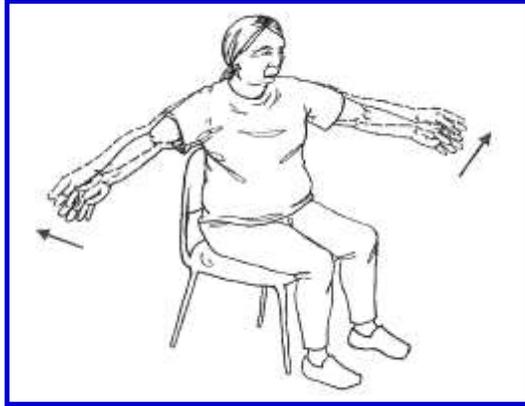


Estiramiento de Biceps Sentado



- Incrementa la flexibilidad en sus brazos.

Instrucciones:

Paso 1: Inhale y eleve sus brazos a los lados casi a la mitad de camino hasta sus hombros, con las palmas hacia adelante.

Paso 2: Estire hacia atrás con sus brazos mientras exhala. Apriete su estómago y detenga por 10-30 segundos.

Paso 3: Regrese los brazos a la posición inicial. Repita 2-5 veces.

¿Por qué es importante el ejercicio?

- Disminuye la pérdida de músculo que a menudo ocurre en los adultos mayores.
- Puede ayudar a:
 1. Bajar la presión arterial
 2. Mejorar los niveles de colesterol y triglicéridos
 3. Controlar la diabetes
 4. Mantener fuertes los huesos
- Puede mantenerlo independiente por más tiempo.
- ¡Ayuda a mejorar su ánimo!



Consejos de Seguridad

1. Hable con su doctor antes de empezar cualquier rutina de ejercicio.
2. Use ropa cómoda.
3. Use zapatos que le queden bien, bien ajustados y con soporte.
4. Empiece despacio y haga lo que usted sienta cómodo.



Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

Ejercicios Para la Parte Superior del Cuerpo

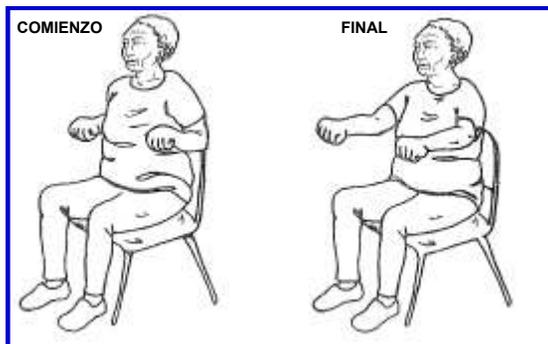


¡Sólo necesita una silla!

THE
UNIVERSITY
OF RHODE ISLAND
web.uri.edu/SnapEd



Press de Pecho Sentado



- Incrementa la fuerza para empujar el carrito del mercado y empujar puertas.

Instrucciones:

Paso 1: Brazos a los lados, codos doblados, palmas hacia abajo.

Paso 2: Inhale.

Paso 3: Exhale mientras empuja sus brazos hacia enfrente, pero no estire su brazo completamente.

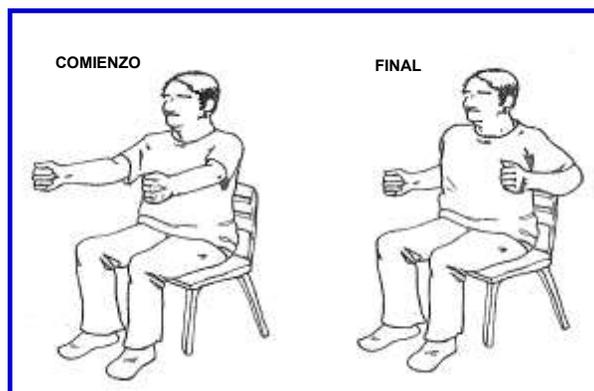
Paso 4: Inhale y regrese su brazo a la posición inicial.

Repita 8-12 veces.

Versión Avanzada:

Para más peso, encuentre algo que pueda detener fácilmente, como una botella de agua o una lata de sopa.

Remo Sentado



- Incrementa la fuerza para empujar carritos, abrir puertas, sacar al perro con correa y levantar a un niño.

Instrucciones:

Paso 1: Levante los brazos hacia enfrente de su pecho.

Paso 2: Inhale.

Paso 3: Jale los codos hacia atrás, junte y apriete los omóplatos y exhale.

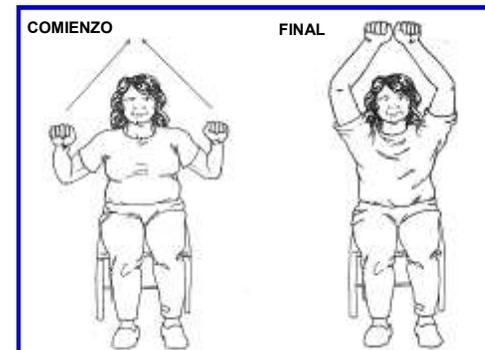
Paso 4: Inhale y regrese los brazos a su posición inicial.

Repita 8-12 veces.

Versión Avanzada:

Agregue pesas ligeras, como una lata o una botella de agua, a ambas manos.

Press de Hombros Sentado



- Incrementa la fuerza para levantar y alcanzar objetos altos.

Instrucciones:

Paso 1: Doble los brazos con las palmas hacia enfrente y manos cerca de los hombros.

Paso 2: Inhale.

Paso 3: Exhale mientras levanta ambos brazos sobre su cabeza y junta las manos.

Repita 8-12 veces.

Versión Avanzada:

Agregue pesas ligeras, como una lata o una botella de agua, a ambas manos.