

# Ejercicios de cardio

## Salto de tijera

Propósito: Salud cardiovascular, abrir el pecho para respirar

### Versión A

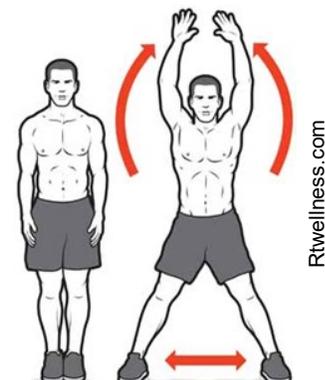
- Párese con los pies juntos y las manos a los lados.
- Simultáneamente, levante los brazos por encima de la cabeza y salte lo suficiente para extender los pies.
- Sin pausa, retroceda rápidamente el movimiento.
- Repita.

### Versión B– Tijeras a pasos

- En lugar de saltar, camine de lado a lado con los movimientos de las manos siguiendo el ritmo.
- Alterne un brazo hacia adelante y uno hacia atrás.

### Versión C

- Solo levante las manos sin saltar.



### ! PRECAUCIONES

- Dolor de rodilla, equilibrio

## Salto con abrazo cruzado

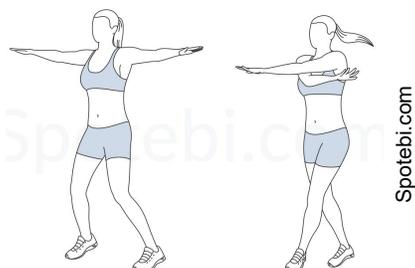
Propósito: Estimulación cardiovascular y salud

### Versión A

- Párese derecho con los pies separados al ancho de los hombros y los brazos hacia arriba y extendidos hacia los lados.
- Salte y cruce su pierna izquierda delante de la derecha, y su brazo izquierdo encima del brazo derecho, como abrazo.
- Salte de nuevo y regrese a la posición inicial.
- Repita e invierta la posición de sus brazos y piernas.

### Versión B

- Solo cruce los brazos sin saltar.



### ! PRECAUCIONES

- Dolor de rodilla, equilibrio

## Sentadilla

Propósito: Estimulación cardiovascular y salud, fortalecedor de muslos

### Versión A

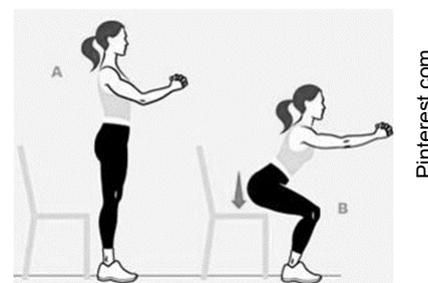
- Extienda las piernas separadas al ancho de los hombros.
- Mantenga los brazos hacia arriba y directamente fuera del cuerpo.
- Muévase a la posición de sentadilla dirigiéndose con la parte trasera moviéndose hacia atrás y hacia abajo en una posición como sentándose tocando la silla ligeramente.
- Párese con los pies firmemente planos en el suelo.

### Versión B

- Coloque la silla detrás de usted – si necesita, úsela para descansar.

### ! PRECAUCIONES

- Dolor de rodilla



## Pasos laterales

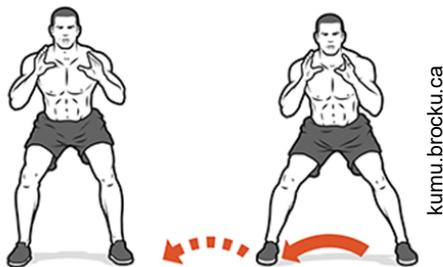
Propósito: Estimulación cardiovascular y salud, fortalecedor de músculos

Versión A:

- Doblando las rodillas ligeramente, sostenga los brazos en posición doblada, en las caderas, o hacia un lado y mantenga el pecho recto.
- De un paso lateral con la misma pierna de la dirección deseada, luego cierre el paso con la otra pierna hasta que llegue a la posición neutral que es del ancho de los hombros.
- Permanezca en posición de sentadilla durante el movimiento continuo.
- Realice 3 pasos laterales en cada dirección.

Versión B:

- No doble las rodillas en todos los pasos.



kumu.brocku.ca

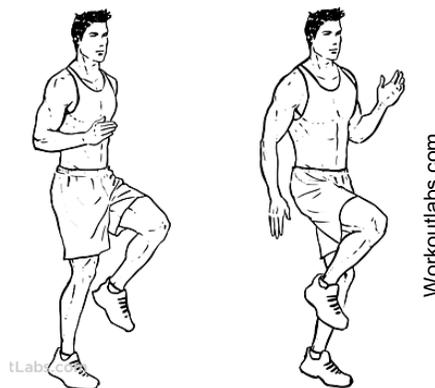
### ! PRECAUCIONES

- Dolor de rodilla, equilibrio

## Correr en posición

Propósito: ROM, estimulación cardiovascular y salud

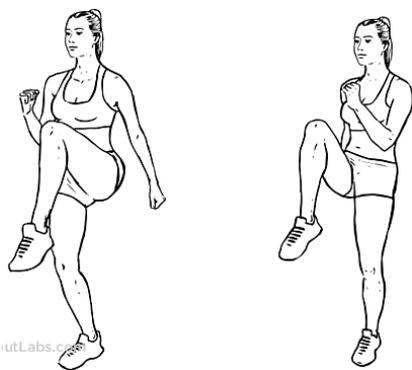
- Párese derecho con los pies separados a la anchura de los hombros y mire hacia adelante, abriendo su pecho.
- Comience levantando sus rodillas y aterrice lentamente sobre las puntas de sus pies.
- Balancee sus brazos junto con el movimiento de piernas.
- Repita



Workoutlabs.com

### ! PRECAUCIONES

- Equilibrio



Workoutlabs.com

## Levantamiento de rodillas en posición

Propósito: ROM, estimulación cardiovascular y salud

- Párese derecho con los pies separados a la altura de las caderas y levante la rodilla derecha lo más alto que pueda.
- Coloque el pie nuevamente en su posición original y repita el paso con la pierna izquierda.
- Repita el paso mientras alterna las piernas.

### ! PRECAUCIONES

- Dolor de rodilla, equilibrio

The California AgrAbility Program

University of California, Davis - Biological and Agricultural Engineering

Teléfono Gratuito 1-800-477-6129

Teléfono (530) 752-1613

Email: [calagra@ucdavis.edu](mailto:calagra@ucdavis.edu)

<http://calagrability.ucdavis.edu/>

Director del Programa: Fadi Fathallah, Ph.D.

CalAgrAbility sirve a familias que trabajan en la agricultura y son afectadas por una discapacidad o enfermedad, ayuda a proteger la calidad de vida y preservar su sustento.

Los ejercicios son del *Manual del programa de ejercicios de la Arthritis Foundation.*