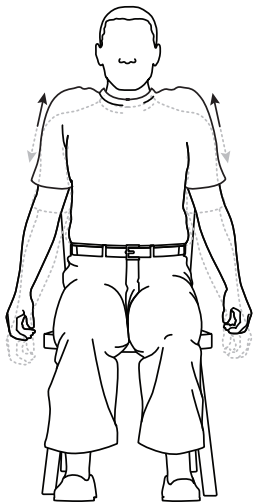


## **Mover los brazos en círculos**

Estira ambos brazos a los lados, a nivel de los hombros y paralelos al piso. Haz un círculo enorme desde el frente hacia atrás.

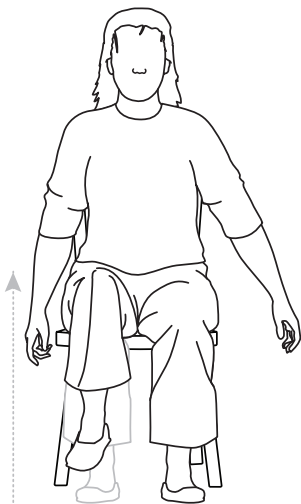
**MUÉVETÉ CON HEALTHY**



## **Encogerse de hombros**

Levanta ambos hombros hacia tus orejas.  
Luego relájalos hacia abajo y atrás.

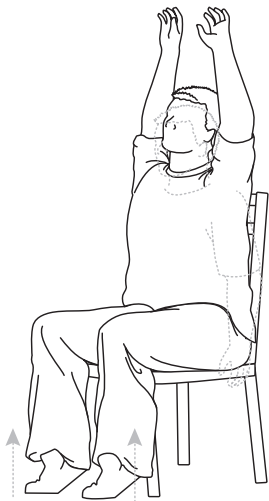
**MUÉVETÉ CON HEALTHY**



## **Levantar la pierna con la rodilla doblada**

Comenzando con ambos pies planos sobre el piso, levanta la pierna derecha con la rodilla doblada. Baja la pierna y repite el ejercicio con la pierna izquierda.

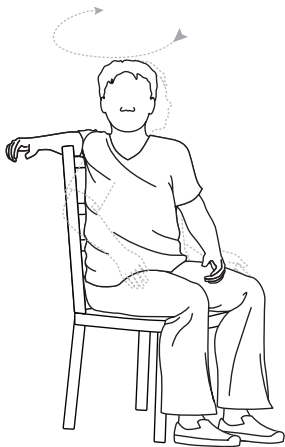
**MUÉVETÉ CON HEALTHY**



## **Levantarse los talones y los brazos**

Con ambos pies planos sobre el piso, levanta ambos talones (manteniendo los dedos en el piso). Entrelaza los dedos de las manos y levanta los brazos hacia el techo. Baja los talones y los brazos.

**MUÉVETÉ CON HEALTHY**



## **Girar el torso sentado**

Siéntate derecho. Pon la mano derecha apoyándote en el respaldo de la silla o coloca la mano en la parte baja de tu espalda. Gira el torso hacia la derecha, mirando por encima del hombro derecho. Suelta la mano y gira el torso de vuelta al centro. Repite hacia el lado opuesto.

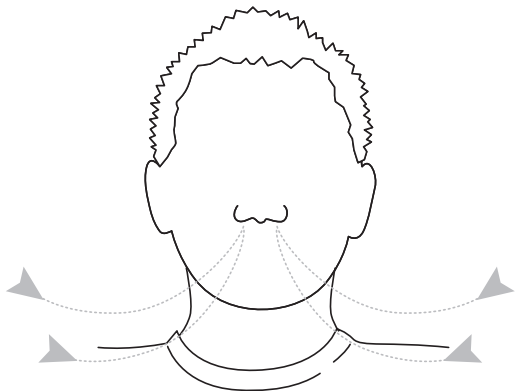
**MUÉVETÉ CON HEALTHY**



## **Estiramiento del cuello**

Mira hacia delante e inhala. Mira a la derecha y exhala. Mira hacia delante de nuevo e inhala. Mira a la izquierda y exhala. Repite. Mira hacia adelante e inhala. Lleva la oreja derecha hacia el hombro y exhala. Mira hacia delante de nuevo e inhala. Lleva la oreja izquierda hacia el hombro y exhala. Repite.

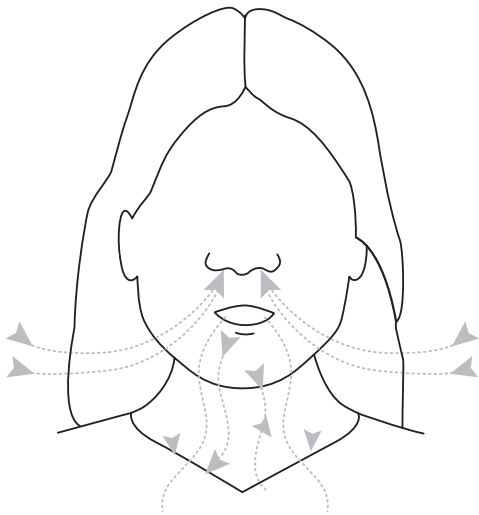
**MUÉVETÉ CON HEALTHY**



## **Respiración abdominal**

Cierra los ojos. Inhala a través de la nariz, llenando el abdomen (la panza) de aire, como si fuera un balón. Exhala por la nariz, regresando el abdomen (la panza) hacia la columna vertebral.

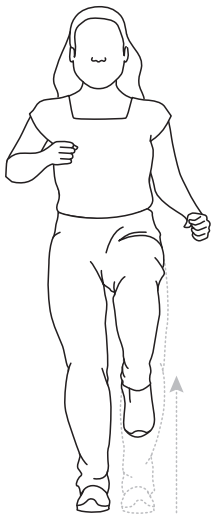
**MUÉVÉTE CON HEALTHY**



## **Exhalar por la boca**

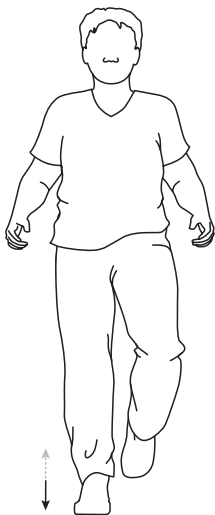
Inhala profundamente a través de la nariz. Exhala por la boca con un suspiro.

**MUÉVETÉ CON HEALTHY**



**Marchar en el lugar**

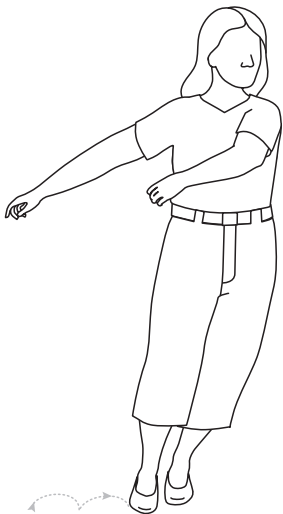
**MUÉVETÉ CON HEALTHY**



## **Saltar en el lugar**

Salta en un pie y luego en el otro.

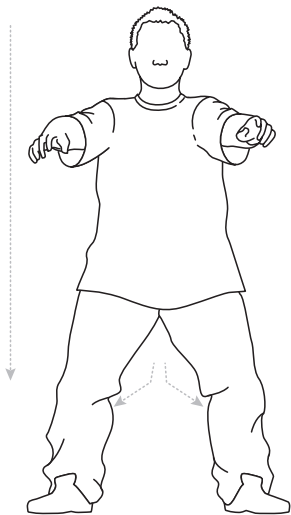
**MUÉVÉTE CON HEALTHY**



## **Saltar a los lados**

Salta con ambos pies dos veces a un lado, estirando ambos brazos hacia afuera por el lado opuesto.

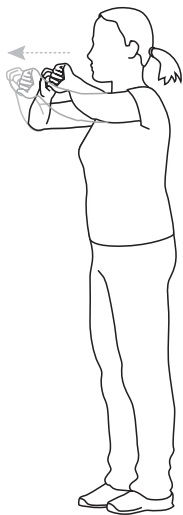
**MUÉVETÉ CON HEALTHY**



## **Sentadillas**

Párate con las piernas un poquito más separadas que el ancho de tus hombros. Flexiona las rodillas y ponte en cuclillas, manteniendo la espalda recta y tan perpendicular al piso como sea posible.

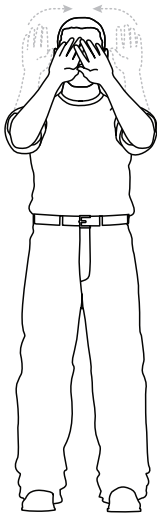
**MUÉVETÉ CON HEALTHY**



## **Bombeo de codos**

Haz puños con ambas manos. Levanta los codos hacia afuera, hasta juntar los puños, los nudillos cerca de la cara y los brazos al nivel de los hombros. Empuja los antebrazos hacia afuera.

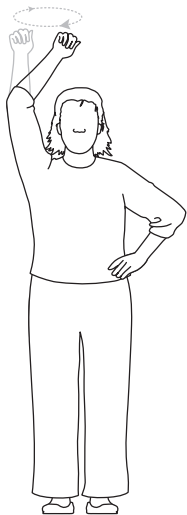
**MUÉVÉTE CON HEALTHY**



## **Limpiar abrisas**

Abre las manos, separa los dedos y apunta las palmas hacia afuera. Con los codos flexionados, mueve ambas manos delante de la cara, de lado a lado, como un limpiar abrisas.

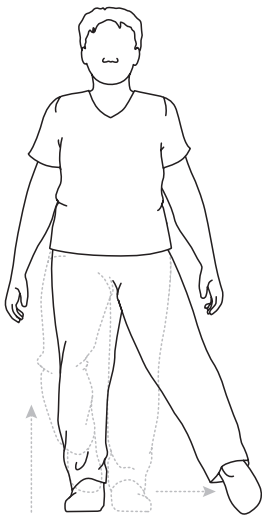
**MUÉVETÉ CON HEALTHY**



## Helicóptero

Haz un puño con una mano. Levanta esa mano por encima de tu cabeza y hazla girar en el aire.

**MUÉVETÉ CON HEALTHY**



## **Paso y toque**

Párate con los pies juntos. Estira la pierna izquierda hacia afuera, de costado, y toca el piso con el dedo gordo del pie. Vuelve a poner el pie izquierdo en el medio y de nuevo en su posición original. Repite el movimiento con la pierna derecha.

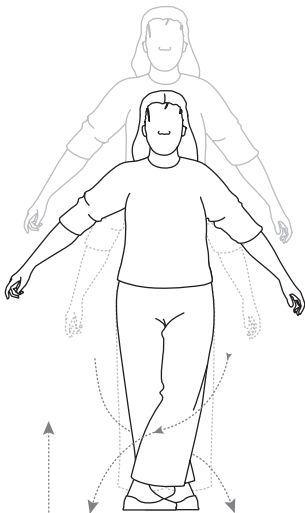
**MUÉVETÉ CON HEALTHY**



## **Palo de hockey**

Haz puños con las manos y colócalas como si sostuvieras un palo de hockey. Flexiónate levemente hacia adelante y simula estar golpeando un disco de hockey con el palo.

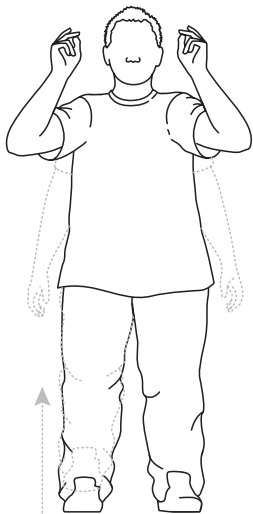
**MUÉVETÉ CON HEALTHY**



## **Cruzamiento**

Salta y aterriza con los pies cruzados.  
Vuelve a saltar y aterriza con los pies en posición normal.

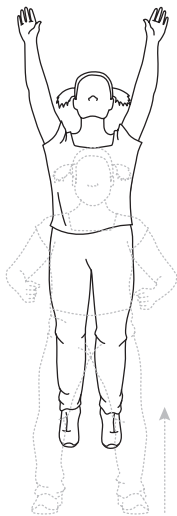
**MUÉVETÉ CON HEALTHY**



## **Rodilla arriba, rodilla abajo, chasquido**

Párate con la espalda recta. Manteniendo la espalda en posición, levanta la rodilla derecha y baja ese pie. Levanta las manos a la altura de las orejas, y chasquea los dedos. Repite los pasos comenzando con la rodilla izquierda.

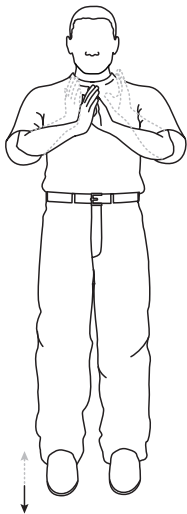
**MUÉVETÉ CON HEALTHY**



## **Voleibol**

Salta con ambas manos por encima de la cabeza, como si fueras a pasar una pelota de voleibol por encima de la red.

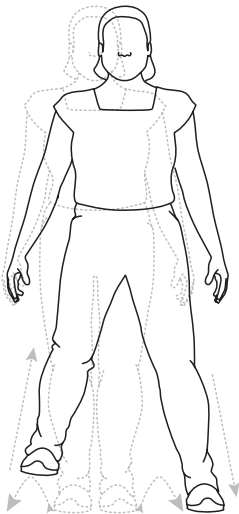
**MUÉVETÉ CON HEALTHY**



## **Salta y aplaude**

Con los pies juntos, salta y aplaude cuando los pies vuelvan a tocar el suelo.

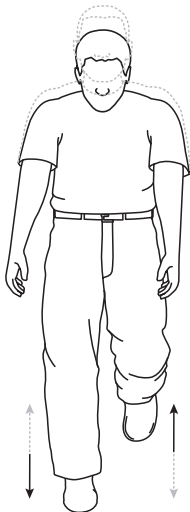
**MUÉVETÉ CON HEALTHY**



## **Doble adentro, doble afuera**

Comienza con los pies juntos. Da un paso hacia la derecha, con el pie derecho y luego hacia la izquierda, con el pie izquierdo, de modo que ahora estés con los pies separados. Luego, mueve el pie derecho hacia adentro, y luego el izquierdo, de modo que estés otra vez parado con los pies juntos.

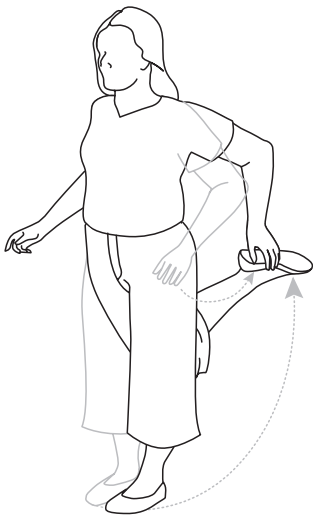
**MUÉVETÉ CON HEALTHY**



## **Futbolista**

Flexiónate levemente hacia adelante por la cintura. Corre en el lugar con las puntas de los pies, dejando colgar libres los brazos. Párate derecho y arquea la espalda levemente, por la cintura. Corre en el lugar con las puntas de los pies, dejando colgar libres los brazos.

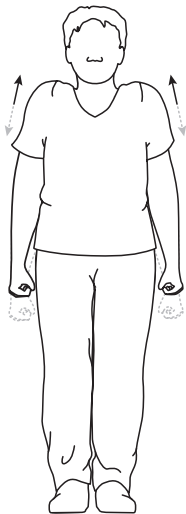
**MUÉVETÉ CON HEALTHY**



## **Toque de talones**

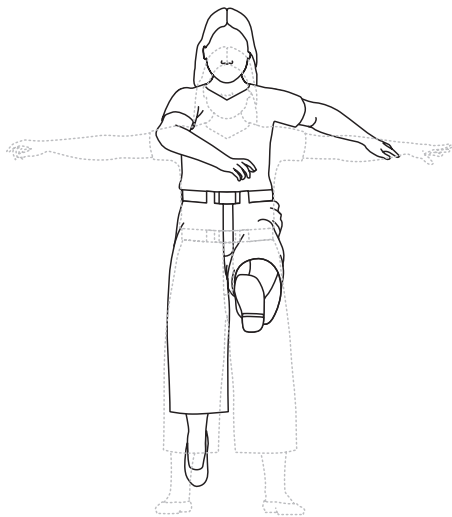
Levanta un pie por detrás de ti y toca ese talón con la mano opuesta.

**MUÉVETÉ CON HEALTHY**



**Encoge los hombros  
y extiende los codos  
totalmente.**

**MUÉVETÉ CON HEALTHY**



## **Patadas de pony**

Patea con la pierna izquierda hacia arriba e intenta tocar los dedos de los pies con la mano derecha. Repite el movimiento con la otra pierna.

**MUÉVÉTE CON HEALTHY**