

## EJERCICIO EN CASA: CARDIOVASCULAR



Estar activo(a) con regularidad, incluso solo durante 10 min al día, beneficiará enormemente a tu cuerpo y mente.

**Para tu cuerpo:** el movimiento regular ayuda a controlar el peso y a reducir los niveles de colesterol y la presión arterial.

**Para tu mente:** las endorfinas se liberan en tu cerebro cuando haces ejercicio, lo que puede ayudar a mejorar tu estado de ánimo y reducir el estrés y la ansiedad.

Los siguientes 4 ejercicios son excelentes para hacer en casa y no requieren material especial.

Intenta hacerlos durante **30 segundos cada uno**, tantas veces como puedas, hasta llegar a hacer **10 minutos seguidos** (5 series de los 4 ejercicios):

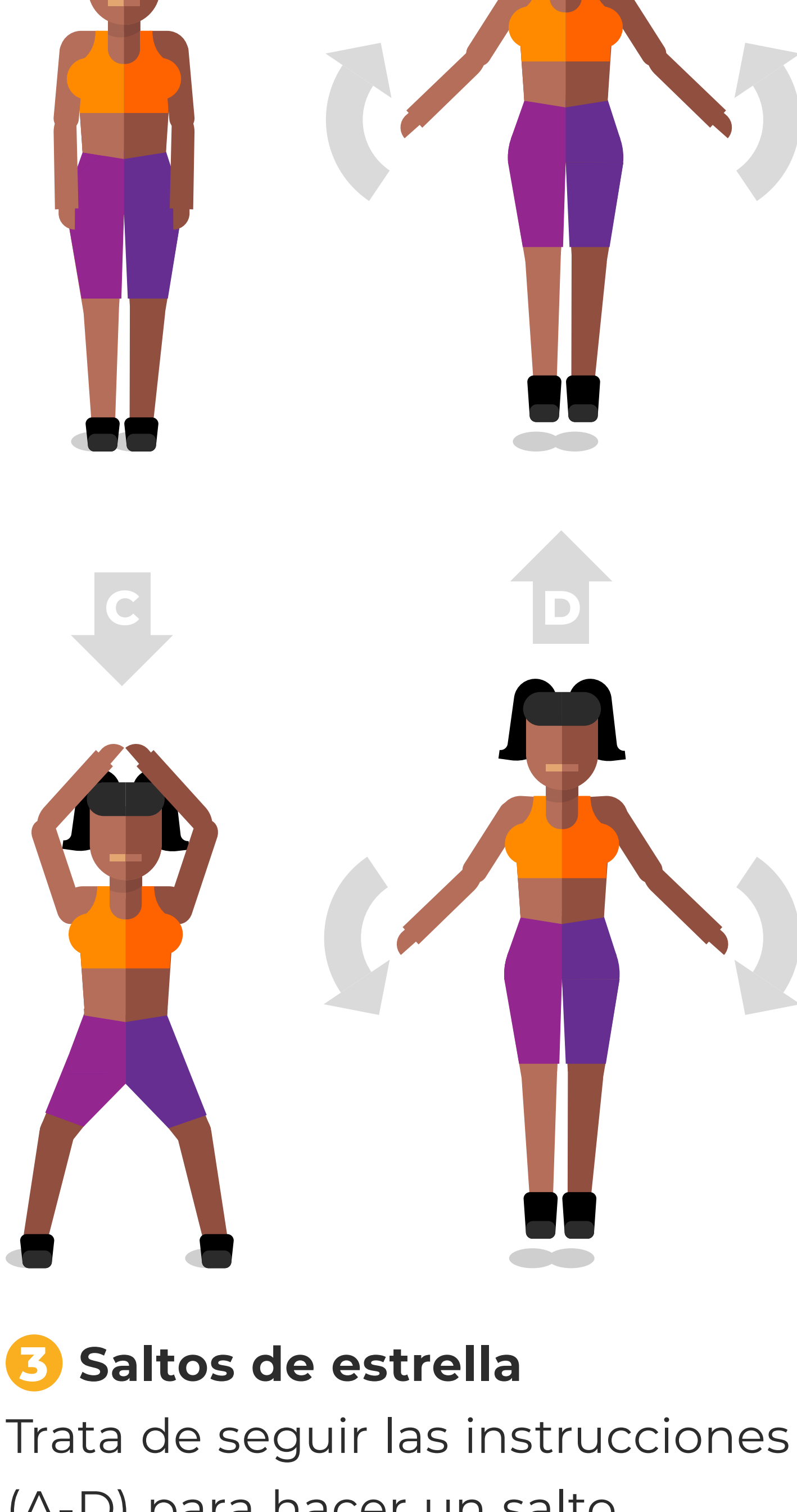
### 1 Elevaciones de rodilla

Mantén las piernas separadas al ancho de los hombros. Levanta la rodilla, tan alto como puedas. Toca la rodilla con la mano opuesta cada vez que lo hagas.

Cuando veas que esto te resulta fácil, intenta apuntar hacia cada rodilla con el codo opuesto. Esto activará los músculos de tu estómago.

### 2 Pasos laterales

Da un pequeño paso hacia un lado y junta el otro pie para que tus pies estén ahora uno al lado del otro. Repite hacia el otro lado y haz tantos de estos como puedas en 30 segundos. Cuando veas que esto te resulta fácil, da pasos más grandes y acelera tus pasos.



### 3 Saltos de estrella

Trata de seguir las instrucciones (A-D) para hacer un salto completo. Empieza lentamente, haciendo de 10 a 15 saltos completos en 30 segundos. Aumenta la velocidad cuando te sientas preparado(a).

### 4 Corriendo en el sitio

Comienza corriendo lentamente en el sitio durante 20 segundos y luego corre lo más rápido que puedas en el sitio durante 10 segundos. Cuando veas que lo haces con facilidad, puedes aumentar lentamente la cantidad de tiempo que estés corriendo en el sitio, en lugar de simplemente correr.



**Habla con tu coach** sobre cómo crear objetivos en tu App que te ayuden a mejorar la salud de tu corazón.