



Power Up in 10

Strength Training
for Families



Table of Contents

Be a Champion for Change!	2	Crunch	9
How to Use this Booklet	3	Hip Lift	10
Before You Begin	3	Calf Raise	11
Safety Tips	4	Arm Raise	12
EXERCISES		Arm Extension	13
Squat	5	Arm Curl	14
Lunge	6	Calendar	15
Chest Press	7	Acknowledgements	16
Back Row	8		

Power Up in 10 is a great start to getting your daily physical activity! It is a good way to build up your muscular strength and endurance! And, it is a fun way to exercise!



Be a Champion for Change!

Champions for Change are people, just like you, who use their power to help their families lower their risk of serious health problems like:

- Obesity
- Type 2 diabetes
- Heart disease
- High blood pressure
- Stroke
- Certain types of cancer

Champions for Change help their families eat more fruits and vegetables and be more physically active. This booklet can help you make those healthy changes.

***Be a Champion for Change.
Be a champion for your family's health!***



How to Use this Booklet

- This booklet has nine basic strength training exercises.
- To learn the exercise, read the written directions and look at the pictures before you begin.
- Each exercise has a *Take it Further* tip for those with higher fitness levels. *Take it Further* exercises include using some type of weight, such as a water bottle or milk container filled with water or sand. You can even use dumbbells if you have them.
- Do these exercises with your family.
- After you master these exercises it will take about 10 minutes to do one set of each exercise.
- Use the calendar in the back of the booklet to track your progress.

Before you Begin

Power Up in 10 can be used without equipment and with little space!

WHAT YOU NEED:

- A comfortable area such as your house, yard, park, or a space at work.
- Comfortable clothes that you can move in.
- A water bottle filled with water and a towel.



Safety Tips

- Warm up for five minutes before you start *Power Up in 10* (for example, walk in place and do arm circles).
- When you first begin *Power Up in 10*, start by doing two to three repetitions (the number of times you do the exercise) for each exercise. As you feel yourself getting stronger, do 8-20 repetitions and repeat each exercise two to three times.
- Keep your back in a straight neutral position.
- Never lock your knees or elbows.
- Do NOT hold your breath at any time.
- Stop if you feel any pain or discomfort.
- Talk to a doctor before starting any exercise program.



Lunge

EVERYDAY USE: Lunges help when climbing stairs!

STEP #1

Stand with your feet shoulder-width apart.

Place your hands on your waist or hold onto a stable object to help keep your balance.



STEP #2

Take a long step forward with your left leg.

Slowly lower your body until your front knee is at a 90° angle. Be sure to keep your heel in line with your knee and behind the toe line.

Focus on using your hamstring, the back leg muscle, when slowly lowering your body down.

STEP #3

Return to the start position by pushing up off the foot of your front leg as shown in picture #1.

Repeat with the other leg.



Nutrition Tip!

Sometimes when you feel hungry, you're actually just thirsty. Drink a cup of water instead of snacking.

Take it Further

Hold a dumbbell or full water bottle in each hand at your sides.

Chest Press

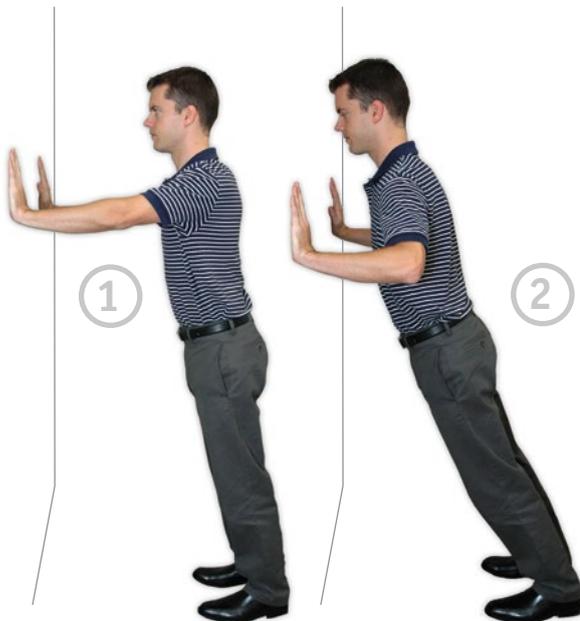
EVERYDAY USE: *This exercise will help you get off the ground or push open a heavy door.*

STEP #1

Stand on the floor facing a wall or a stable object (for example, desk, or rail).

Straighten your arms out in front, then lean forward and place your hands on the wall.

Put your hands a little wider than shoulder-width apart.



STEP #2

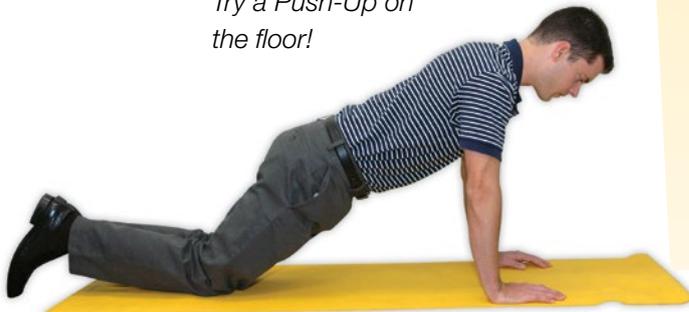
Bend your elbows and keep your back straight while lowering your chest towards the wall.

STEP #3

Push your body away from the wall by straightening your elbows, remember to keep your back in a straight neutral position. Return to the start position as shown in picture #1.

Take it Further

Try a Push-Up on the floor!



Safety Tips

Your body should remain straight throughout this exercise. Do not bend at the waist or arch your back.

Do not lock your elbows.

Nutrition Tip!

Water is the best choice when you're thirsty! Keep a water bottle close while exercising. Also, remember to drink water throughout the day. Keeping some extra bottles of water in the car will make it easy to make the smart choice to drink water!

Back Row

EVERYDAY USE: *This exercise can help you pull weeds out of the garden and get groceries out of a car.*

STEP #1

Put your feet shoulder-width apart, bending at the hips so that your body is at a 45° angle. If you have low back pain, stagger your feet one in front of the other and keep them shoulder width apart.

Keep your legs slightly bent with your arms placed straight out in front of your body.

STEP #2

Bend your elbows and pull back keeping your elbows close to your body.

Keep your shoulders down and squeeze your shoulder blades together.

STEP #3

Slowly return to the start position as shown in picture #1.

Safety Tips

Keep your head up and your back straight at all times by keeping your stomach muscles tight.

Nutrition Tip!

A healthy breakfast can help give you energy to be active throughout the day.



Crunch

EVERYDAY USE: *Doing this exercise regularly will help you get out of bed in the morning, and get up from a sitting position.*

STEP #1

Lie flat on your back with your feet resting on the floor (or on a chair) and with your knees bent at a 90° angle.

Place hands behind your head and relax your neck. Keep your elbows pointed out to the side for the whole exercise as shown in picture #1.

STEP #2

Tighten your stomach muscles and lift your head and shoulders off the floor. Keep your spine in a neutral position.

Slowly lift your shoulders slightly off the floor. Keep your back and neck straight and look toward the sky.

Hold the position for one to two seconds.

STEP #3

Slowly lower your shoulders back to the start position as shown in picture #1.

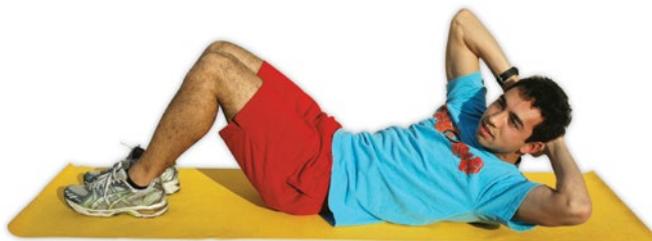
Nutrition Tip!

Hungry after your workout? Grab a banana or try peanut butter with apples, string cheese with carrot sticks, or make a fruit and yogurt smoothie.



Take it Further

Twist your torso at the top of the exercise.



Hip Lift

EVERYDAY USE: This exercise is good for walking up hills and getting out of a chair more easily.

STEP #1

Lie flat on your back with your knees bent. Your feet should be hip-width apart and flat on the floor.

Place your hands down to the sides of your body.

STEP #2

Lift your hips off the ground by squeezing the buttocks, supporting your body with the shoulders (not the neck or head).

Hold the position for 1-2 seconds.

STEP #3

Slowly lower your hips back to the start position as shown in picture #1.

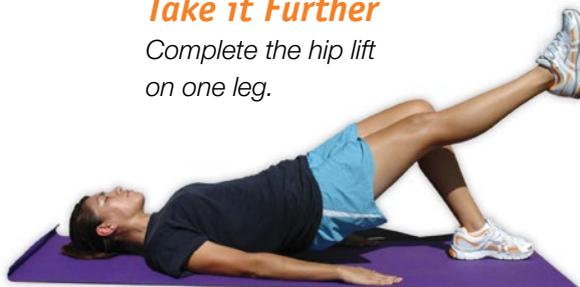
Nutrition Tip!

Eating your recommended cups of fruits and vegetables can help you keep a healthy weight. Fruits and vegetables have fiber, which helps you feel full. To find out how many cups of fruits and vegetables you should eat every day, go to www.mypyramid.gov.



Take it Further

Complete the hip lift on one leg.



Calf Raise

EVERYDAY USE: Calf raises come in handy when you are standing on your tiptoes to reach for something high!

STEP #1

Stand with your feet shoulder-width apart and hands at your sides.

For added balance and support, hold onto the wall or a stable object.

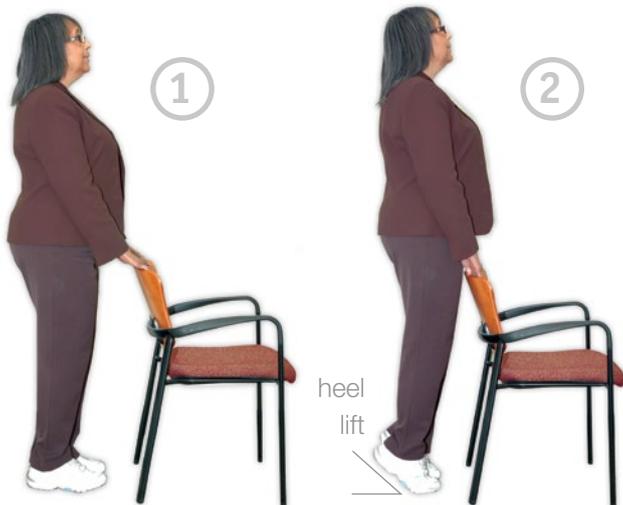
STEP #2

Raise heels off the ground as high as possible.

Hold the position for 1-2 seconds.

STEP #3

Slowly come back down to the starting position as shown in picture #1.



Take it Further

Hold a dumbbell or heavy can in each hand at your sides.



Safety Tips

Keep your back straight and stomach muscles tight at all times.

Do not bounce or rock when doing this exercise.

Nutrition Tip!

Keeping a healthy weight means balancing “energy in” (food and beverages that you eat and drink) with “energy out” (being active throughout the day). Healthy eating and active living are key to a healthy lifestyle!

Arm Raise

EVERYDAY USE: *Doing this exercise regularly will help you lift heavy items.*

STEP #1

Stand with your feet shoulder-width apart and your arms at the sides of your body.

Keep your back straight and your stomach muscles tight while keeping a slight bend in the knees.

STEP #2

Slightly bend your elbows and raise your arms out to the side until your arms reach shoulder height.

Keep the height of the elbows above the wrist and the palms facing the floor.

STEP #3

Slowly lower arms to the start position as shown in picture #1.

Nutrition Tip!

When you're more active, you may find yourself feeling more hungry than usual. That's because you're burning calories! Make sure you choose fruits and vegetables for a healthy snack.

1



2



Take it Further

Hold a filled water bottle, dumbbell or other weight in each hand.



Arm Extension

EVERYDAY USE: *This exercise will help you push open a heavy door and get out of bed.*

STEP #1

Place your feet shoulder-width apart. Bend at the hips so that your body is at a 45° angle. If you have low back pain, stagger your feet one in front of the other and keep them shoulder width apart.

Keep your legs slightly bent with your elbows positioned at a 90° angle at the sides of your body.

STEP #2

Slowly straighten your elbows behind your body.

Hold the position for 1-2 seconds.

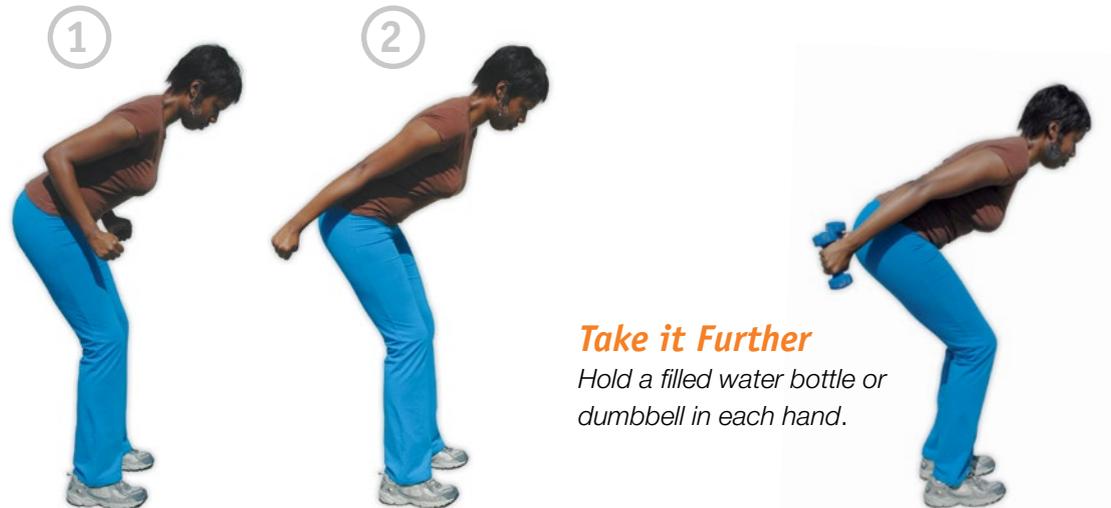
STEP #3

Slowly lower your arms back down to the start position as shown in picture #1.

Safety Tips

Keep your back straight and your stomach muscles tight and keep a small bend in your knees.

Keep your upper arms and elbows fixed and close to the sides of your body at all times.



Take it Further

Hold a filled water bottle or dumbbell in each hand.

Nutrition Tip!

Making fruits and vegetables the center of your meals and snacks will give your body the energy it needs to stay healthy.

Arm Curl

EVERYDAY USE: *Doing this exercise regularly will help you lift your kids or groceries!*

STEP #1

Stand with your feet shoulder-width apart and your arms at the sides of your body.

Keep your back straight and your stomach muscles tight while keeping a slight bend in your knees.



STEP #2

Bend your elbows and bring your hands up towards the chest.

Hold the position for 1-2 seconds.

STEP #3

Slowly lower your hands back down to the start position as shown in picture #1.

Take it Further

Hold a filled water bottle or dumbbell in each hand.



Safety Tips

Keep your upper arms and elbows still and close to the sides of your body at all times.

Nutrition Tip!

You had a healthy workout. Now make a healthy meal with plenty of vegetables, whole grains, and lean protein (such as chicken breast, fish, or beans). Enjoy a piece of fresh fruit for dessert!

Calendar Track your progress!

MONTH _____

Make copies of this calendar for all 12 months in the year and write down each time you do a *Power Up in 10* exercise. Write down how many times you do each exercise. This way you will be more likely to make this a lifelong change!

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY

Acknowledgements

This material was produced by the California Department of Public Health's Nutrition Education and Obesity Prevention Branch with funding from USDA SNAP-Ed, known in California as CalFresh. These institutions are equal opportunity providers and employers. CalFresh provides assistance to low-income households and can help buy nutritious food for better health. For CalFresh information, call 1-877-847-3663. For important nutrition information, visit www.CaChampionsForChange.net.

THANKS TO THE FOLLOWING:

Elmer Solis, Liane Fujita, Steve Paredes, Corina Martinez, Dr. Steven Loy, the Kinesiology Department at California State University, Northridge, Dr. Marcella Raney, the Kinesiology Department at Occidental College, County of Los Angeles Department of Public Health, especially Ismael Aguila, and the Hilliard Family.



Exercise

SUMMARY:



LUNGE



CHEST PRESS



BACK ROW



CRUNCH



HIP LIFT



CALF RAISES



ARM RAISES



ARM EXTENSIONS



ARM CURL

Power Up in 10





¡Mantengámonos en forma!

Ejercicios de
fortalecimiento para
familias



Índice

¡Conviértase en un campeón del cambio!	2	Elevación de cadera	9
Cómo usar este folleto	3	Elevación de pantorrillas	10
Antes de comenzar	3	Elevación de brazos	11
Consejos de seguridad.	4	Extensión de brazos	12
		Flexión de brazos	13
		Calendario	14
		Reconocimientos	15
EJERCICIOS			
Desplantes	5		
Flexión de pecho	6		
Remos	7		
Abdominales	8		

¡Los 9 ejercicios para revitalizarse son un excelente punto de partida para mantenerse en forma! ¡Son muy buenos para desarrollar fuerza y resistencia en los músculos! ¡Y son una manera divertida de hacer ejercicio!



¡Conviértase en un campeón del cambio!

Los campeones del cambio son personas como usted, que hacen todo lo posible para que sus familias corran poco riesgo de presentar problemas de salud graves como:

- Obesidad
- Diabetes tipo 2
- Enfermedades del corazón
- Alta presión de la sangre
- Infartos cerebrales
- Algunos tipos de cáncer

Los campeones del cambio ayudan a que sus familias coman más frutas y verduras y sean más activas. Este folleto puede serle útil para hacer estos cambios saludables.

***Conviértase en un campeón del cambio.
¡Sea un campeón y defienda la salud de su familia!***



Cómo usar este folleto

- Este folleto incluye nueve ejercicios de fortalecimiento básicos.
- Para aprender a hacer el ejercicio, lea las instrucciones y vea las fotos antes de empezar.
- Cada ejercicio incluye un consejo llamado *El siguiente nivel*, para las personas que tienen un mejor nivel de condición física. Para los ejercicios de *El siguiente nivel* se usa algún tipo de peso, como una botella de agua o un envase de leche llenos de agua o arena. Incluso puede usar mancuernas, si tiene.
- Haga que estos ejercicios sean una actividad familiar.
- Cuando domine estos ejercicios, le tomará alrededor de 10 minutos hacer una serie de cada ejercicio.
- Use el calendario que se incluye al final de este folleto para registrar sus avances.

Antes de empezar

Para hacer los 9 *ejercicios para revitalizarse* no se necesita equipo ni mucho espacio.

SÍ SE NECESITA:

- Un lugar cómodo, como su casa, el patio, un parque o un espacio en el trabajo.
- Ropa cómoda con la que le pueda moverse fácilmente.
- Una botella llena de agua y una toalla.



Consejos de seguridad

- Haga ejercicios de calentamiento durante cinco minutos antes de empezar a hacer los 9 *ejercicios para revitalizarse* (por ejemplo, puede caminar en su lugar y hacer círculos con los brazos).
- Cuando empiece a hacer los 9 *ejercicios para revitalizarse* por primera vez, solo haga dos o tres repeticiones (número de veces que hace el ejercicio) de cada uno. Conforme se sienta más fuerte, haga entre 8 y 20 repeticiones y repita cada ejercicio dos o tres veces.
- Mantenga la espalda en una posición neutral recta.
- Nunca estire por completo las rodillas ni los codos.
- NO contenga la respiración en ningún momento.
- Deténgase si siente algún dolor o incomodidad.
- Hable con un médico antes de empezar cualquier programa de ejercicios.



Desplantes

USO DIARIO: ¡los desplantes son útiles para subir las escaleras!

PASO N.º 1

Párese con los pies separados a la misma distancia que sus hombros.

Para mantener el equilibrio, ponga las manos en la cintura o sosténgase de un objeto fijo.

1



2



PASO N.º 2

Dé un paso largo hacia adelante con la pierna izquierda.

Baje el cuerpo lentamente hasta que la rodilla que está al frente forme un ángulo de 90°. Asegúrese de que el talón esté alineado respecto a la rodilla, que no debe sobrepasar la altura de la punta del pie.

Concéntrese en usar el tendón de la corva, es decir, el músculo de la parte posterior de la pierna, al bajar lentamente el cuerpo.

PASO N.º 3

Para regresar a la posición inicial, empújese hacia arriba con el pie que tiene al frente como se muestra en la foto n.º 1.

Repita el ejercicio con la otra pierna.

punta del pie



¡Consejo de nutrición!

Algunas veces creemos que tenemos hambre, cuando en realidad tenemos sed. Tome un vaso de agua en lugar de comer un bocadillo.

El siguiente nivel

A los costados, sostenga una mancuerna o una botella llena de agua en cada mano.

Flexión de pecho

USO DIARIO: este ejercicio le servirá cuando necesite levantarse del piso o abrir puertas pesadas.

PASO N.º 1

Párese de frente a una pared o un objeto fijo (por ejemplo, un escritorio o un barandal).

Extienda los brazos hacia adelante, inclínese y ponga las manos sobre la pared. Coloque las manos a una distancia ligeramente mayor de la que hay entre sus hombros.



PASO N.º 2

Doble los codos y mantenga la espalda recta mientras baja su pecho hacia la pared.

PASO N.º 3

Extienda los codos para alejar su cuerpo de la pared y recuerde mantener la espalda en una posición neutral recta. Regrese a la posición inicial de la foto n.º 1.

El siguiente nivel

¡Trate de hacer una lagartija en el piso!



Consejos de seguridad

Su cuerpo debe permanecer recto durante este ejercicio. No se incline ni arquee la espalda.

No estire los codos por completo.

¡Consejo de nutrición!

Si tiene sed, ¡el agua es la mejor opción! Tenga una botella de agua a la mano cuando haga ejercicio. Y no olvide beber agua durante el día. ¡Guardar algunas botellas de agua adicionales en el auto simplificará la inteligente decisión de tomar agua!

Remos

USO DIARIO: este ejercicio puede servirle cuando arranque la maleza del jardín o saque del auto lo que compró en el supermercado.

PASO N.º 1

Separe los pies a la distancia que hay entre sus hombros e inclínese hacia adelante hasta que su cuerpo forme un ángulo de 45°. Si siente dolor en la parte baja de la espalda, ponga un pie frente al otro y sepárelos a la misma distancia que hay entre sus hombros.

Mantenga las piernas ligeramente dobladas y estire los brazos hacia adelante.



PASO N.º 2

Doble los codos y manténgalos pegados al cuerpo mientras jala hacia atrás.

Mantenga los hombros abajo y junte los omóplatos.

PASO N.º 3

Regrese lentamente a la posición inicial de la foto n.º 1.



El siguiente nivel

Sostenga una botella llena de agua, una mancuerna u otro peso en cada mano.

Consejos de seguridad

Para mantener la cabeza levantada y la espalda recta en todo momento, contraiga los músculos del estómago.

¡Consejo de nutrición!

Un desayuno saludable puede darle la energía que necesita para mantenerse activo durante el día.

Abdominales

USO DIARIO: hacer este ejercicio con regularidad hará que levantarse de la cama en las mañanas y ponerse de pie cuando esté sentado sea más fácil.

PASO N.º 1

Acuéstese boca arriba con los pies sobre el suelo (o en una silla) y con las rodillas dobladas en un ángulo de 90°.

Ponga las manos detrás de su cabeza y relaje el cuello. Mantenga los codos hacia afuera durante todo el ejercicio como se muestra en la foto n.º 1.



PASO N.º 2

Contraiga los músculos del estómago y despegue la cabeza y los hombros del suelo. Mantenga la columna vertebral en una posición neutral.

Poco a poco, despegue ligeramente los hombros del suelo. Mantenga rectos la espalda y el cuello y mire hacia el cielo.

Mantenga esa posición durante uno o dos segundos.

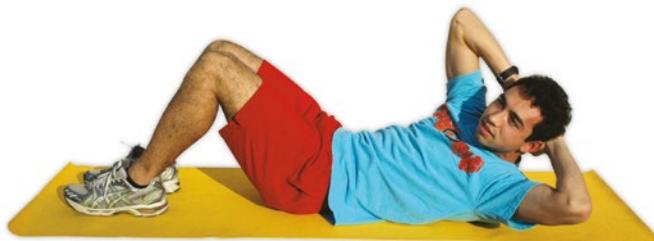
PASO N.º 3

Regrese lentamente los hombros a la posición inicial de la foto n.º 1.



El siguiente nivel

Gire el torso después de elevar la parte superior del cuerpo.



¡Consejo de nutrición!

¿Siente hambre cuando termina de hacer ejercicio? Cómase un plátano, una manzana con crema de cacahuete o queso deshebrado con trozos de zanahoria, o prepárese un licuado de fruta con yogurt.

Elevación de cadera

USO DIARIO: este ejercicio le ayudará a subir pendientes y levantarse de la silla con más facilidad.

PASO N.º 1

Acuéstese boca arriba con las rodillas dobladas. Sus pies deben estar separados a la altura de su cadera y apoyados en el piso.

Ponga las manos hacia abajo a los costados de su cuerpo.

PASO N.º 2

Levante la cadera del suelo, apriete los glúteos y sostenga el peso de su cuerpo con los hombros (no con el cuello ni con la cabeza).

Mantenga esa posición durante 1 o 2 segundos.

PASO N.º 3

Baje lentamente la cadera y regrese a la posición inicial de la foto n.º 1.



El siguiente nivel

Haga la elevación de cadera con una sola pierna.

¡Consejo de nutrición!

Si come las porciones recomendadas de frutas y verduras según sus necesidades, será más sencillo mantener un peso saludable. Las frutas y verduras tienen fibra, por eso le ayudan a sentirse satisfecho. Para saber cuántas tazas de frutas y verduras debe comer al día, visite www.mypyramid.gov.

Elevación de pantorrillas

USO DIARIO: ¡la elevación de pantorrillas es útil cuando hay que pararse de puntitas para alcanzar algo que está muy arriba!

PASO N.º 1

Párese con los pies separados a la misma distancia que sus hombros y las manos a los costados.

Para tener más equilibrio y apoyo, recárguese en la pared o en un objeto fijo.

PASO N.º 2

Eleve los talones lo más alto que pueda.

Mantenga esa posición durante 1 o 2 segundos.

PASO N.º 3

Regrese lentamente a la posición inicial de la foto n.º 1.



El siguiente nivel

A los costados, sostenga una mancuerna o una botella llena de agua en cada mano.



Consejos de seguridad

Mantenga la espalda recta y contraiga los músculos del estómago durante todo el ejercicio.

No brinque ni se balancee mientras hace este ejercicio.

¡Consejo de nutrición!

Para tener un peso saludable es necesario mantener el equilibrio entre la “energía que ingiere” (los alimentos y las bebidas que come y bebe) y la “energía que usa” (al mantenerse activo a lo largo del día). ¡Comer de manera saludable y mantenerse activo son aspectos clave para llevar un estilo de vida saludable!

Elevación de brazos

USO DIARIO: hacer este ejercicio con regularidad le permitirá levantar cosas pesadas más fácilmente.

PASO N.º 1

Párese con los pies separados a la misma distancia que sus hombros y los brazos a los costados.

Mantenga la espalda recta y contraiga los músculos del estómago mientras hace una ligera flexión con las rodillas.

1



2



PASO N.º 2

Doble ligeramente los codos y levante los brazos hacia los costados hasta alcanzar la altura de los hombros.

Mantenga los codos más arriba de la muñeca y las palmas de las manos hacia el suelo.

PASO N.º 3

Baje lentamente los brazos y regrese a la posición inicial de la foto n.º 1.



El siguiente nivel

Sostenga una botella llena de agua, una mancuerna u otro peso en cada mano.

¡Consejo de nutrición!

Si está más activo, es posible que se sienta más hambriento de lo normal. ¡Eso se debe a las calorías que quema! Elija frutas y verduras para comer bocadillos saludables.

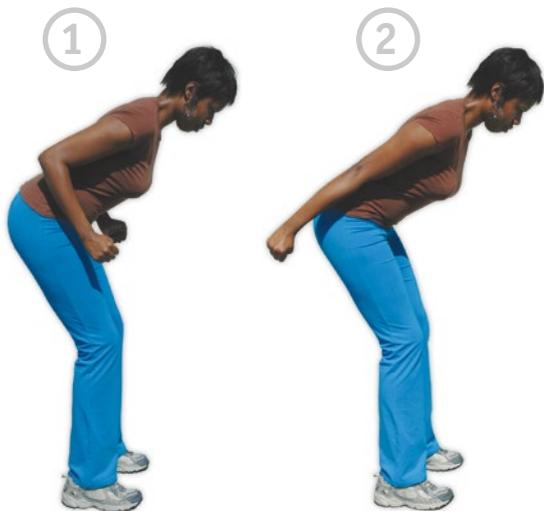
Extensión de brazos

USO DIARIO: este ejercicio le servirá cuando necesite empujar puertas pesadas o levantarse de la cama.

PASO N.º 1

Párese con los pies separados a la misma distancia que sus hombros. Inclínese a partir de la cadera para que su cuerpo quede en un ángulo de 45°. Si siente dolor en la parte baja de la espalda, ponga un pie frente al otro y sepárelos a la misma distancia que hay entre sus hombros.

Doble ligeramente las piernas y mantenga los codos en un ángulo de 90° a los costados del cuerpo.



PASO N.º 2

Estire lentamente los codos hacia atrás. Mantenga esa posición durante 1 o 2 segundos.

PASO N.º 3

Baje lentamente los brazos y regrese a la posición inicial de la foto n.º 1.

El siguiente nivel

Sostenga una botella llena de agua o una mancuerna en cada mano.



Consejos de seguridad

Mantenga la espalda recta, contraiga los músculos del estómago y haga una ligera flexión con las rodillas.

No mueva la parte superior de los brazos ni los codos, y manténgalos a los costados de su cuerpo en todo momento.

¡Consejo de nutrición!

Si las frutas y las verduras son la parte más importante de sus comidas y bocadillos, usted tendrá la energía que necesita para mantenerse saludable.

Flexión de brazos

USO DIARIO: ¡hacer este ejercicio con regularidad hará que cargar a sus hijos o las compras del supermercado sea más fácil!

PASO N.º 1

Párese con los pies separados a la misma distancia que sus hombros y los brazos a los costados.

Mantenga la espalda recta y contraiga los músculos del estómago mientras hace una ligera flexión con las rodillas.



PASO N.º 2

Doble los codos y lleve las manos hacia el pecho.

Mantenga esa posición durante 1 o 2 segundos.

PASO N.º 3

Baje lentamente las manos y regrese a la posición inicial de la foto n.º 1.



El siguiente nivel

Sostenga una botella llena de agua o una mancuerna en cada mano.

Consejos de seguridad

No mueva la parte superior de los brazos ni los codos, y manténgalos a los costados de su cuerpo en todo momento.

¡Consejo de nutrición!

Con esto termina su rutina de ejercicios saludables. Ahora, prepárese una comida saludable con suficientes verduras, granos integrales y proteína magra (como pechuga de pollo, pescado o frijoles). ¡De postre, disfrute una pieza de fruta fresca!

Calendario ¡Lleve un registro de sus avances!

MES _____

Saque copias de este calendario para los 12 meses del año y anote cada vez que vaya a hacer alguno de estos 9 *ejercicios para revitalizarse*. Anote el número de veces que hace cada ejercicio. ¡Así tendrá más posibilidades de conseguir que este cambio sea permanente!

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO

Reconocimientos

Este material fue producido por la División de Educación sobre la Nutrición y la Prevención de la Obesidad del Departamento de Salud Pública de California (California Department of Public Health), con financiamiento del Programa Educativo de Asistencia para la Nutrición Suplementaria (Supplemental Nutrition Assistance Program Education, SNAP-Ed) del Departamento de Agricultura de Estados Unidos (United States Department of Agriculture, USDA), conocido en California como CalFresh. Estas instituciones son proveedores que ofrecen igualdad de oportunidades y de empleo. CalFresh ofrece ayuda a las familias de bajos ingresos y puede apoyarlas para que compren comida nutritiva y tengan una mejor salud. Para obtener información de CalFresh, llame al 1-877-847-3663. Para obtener información importante sobre la nutrición, visite www.CaChampionsForChange.net.

AGRADECIMIENTOS:

Elmer Solis, Liane Fujita, Steve Paredes, Corina Martinez, Dr. Steven Loy, Departamento de Kinesiología de la Universidad Estatal de California (California State University) en Northridge, Dra. Marcella Raney, Departamento de Kinesiología del Occidental College, Departamento de Salud Pública (Department of Public Health) del Condado de Los Ángeles y especialmente a Ismael Aguila y a la familia Hilliard.



Resumen

EJERCICIO:



DESPLANTES



FLEXIÓN DE PECHO



REMOS



ABDOMINALES



ELEVACIÓN DE CADERA



ELEVACIÓN DE PANTORRILLAS



ELEVACIÓN DE BRAZOS



EXTENSIÓN DE BRAZOS



FLEXIÓN DE BRAZOS

¡Mantengámonos en forma!

