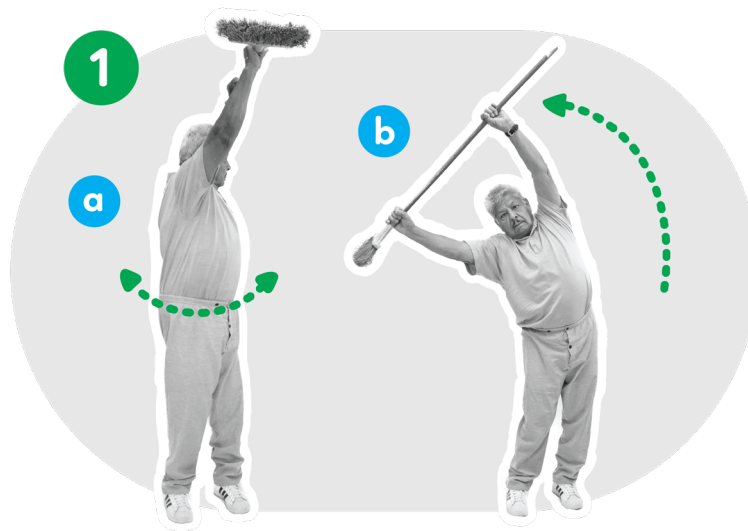


Actividad física en las labores de limpieza

- 1 Cuando estés barriendo, haz una pausa para hacer los siguientes movimientos:
 - a. Coloca las manos en cada extremo del palo de la escoba. Sube los brazos por encima de la cabeza y gira la cintura de un lado a otro lentamente. Repite 4 veces de cada lado y continúa barriendo.
 - b. Después de un rato vuelve a tomar el palo de la misma manera, pero ahora inclina el torso de forma lateral, primero hacia la derecha y luego hacia la izquierda. Procura que la cadera quede hacia enfrente y que la cabeza se mantenga en medio de los brazos. Repite 4 veces de cada lado.



- 2 Cuando estés trapeando, lleva el trapeador lo más lejos que llegues hacia enfrente. Flexiona las rodillas y mueve el trapeador de un lado al otro, rota los pies del lado hacia donde trapees. Repite 4 veces y descansa. Cuenta hasta 10 y respira profundo.



- 3 Cuando limpies una pared de azulejo o laves una superficie grande, toma el estropajo o lo que utilices para limpiar con tu mano derecha y mientras limpias haz un movimiento circular, primero 4 veces hacia afuera y luego 4 veces hacia adentro. Trata de coordinar el movimiento subiendo y bajando los pies como si estuvieras de “puntitas”. Repite 8 veces con la mano izquierda.



- 4 Cuando estés lavando los platos mantén la espalda derecha y los pies juntos. Respira profundamente y aprieta los glúteos (cuenta hasta 10 y suelta), luego vuelve a apretarlos, pero ahora también deberás apretar el abdomen (cuenta hasta 10 y suelta, repite 4 veces). También puedes hacer este ejercicio mientras doblas la ropa o cuando hagas cualquier actividad en casa en la que pases mucho tiempo de pie.

Esta rutina desarrolla la coordinación del cuerpo y la elasticidad de los músculos, ayuda a fortalecer los brazos y las piernas y aporta descanso a la espalda.