POWER UP in 10

FUERZA en 10

Los Angeles Region
CHAMPIONS for CHANGE
Network for a Healthy California

Strength Training Booklet for Families

Folleto de Entrenamiento de Fuerza Muscular para las Familias

Be a Champion for Change!
¡Sea un Campeón del Cambio!

Champions for Change are people - just like you - who are using their power to help their families prevent chronic diseases such as obesity, type 2 diabetes, heart disease, high blood pressure, stroke, and certain types of cancer.

Champions for Change are committed to helping their families eat more fruits and vegetables and be more physically active. This booklet can help you make that healthy change.

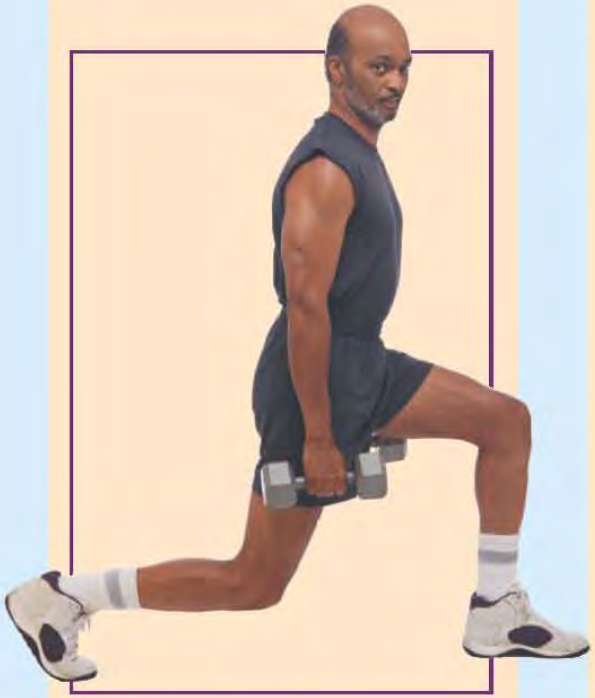
So be a Champion for Change. And, be a champion for your family's health.

Los Campeones del Cambio son personas – como usted – las cuales usan su propio esfuerzo para ayudar a sus familias a prevenir enfermedades crónicas como la obesidad, diabetes tipo 2, enfermedades del corazón, presión alta, infarto y ciertos tipos de cáncer.

Los Campeones del Cambio se comprometen a ayudar a sus familias a comer más frutas y vegetales y a estar físicamente más activos. Este folleto le puede ayudar a usted y a su familia a hacer esos cambios saludables.

Así que conviértase en un Campeón del Cambio. Y sea un Campeón para la salud de su familia.

POWER UP in 10 is a great way to get your daily physical activity.



FUERZA en 10 *es una manera fabulosa para hacer ejercicios todos los días.*

POWER UP in 10 is a great way to build up your muscular strength and endurance.

FUERZA en 10 *es una gran forma de desarrollar su fuerza y resistencia. muscular.*

POWER UP in 10 is a fun way for you to exercise.

FUERZA en 10 *es una forma divertida de hacer ejercicios.*

Table of Contents

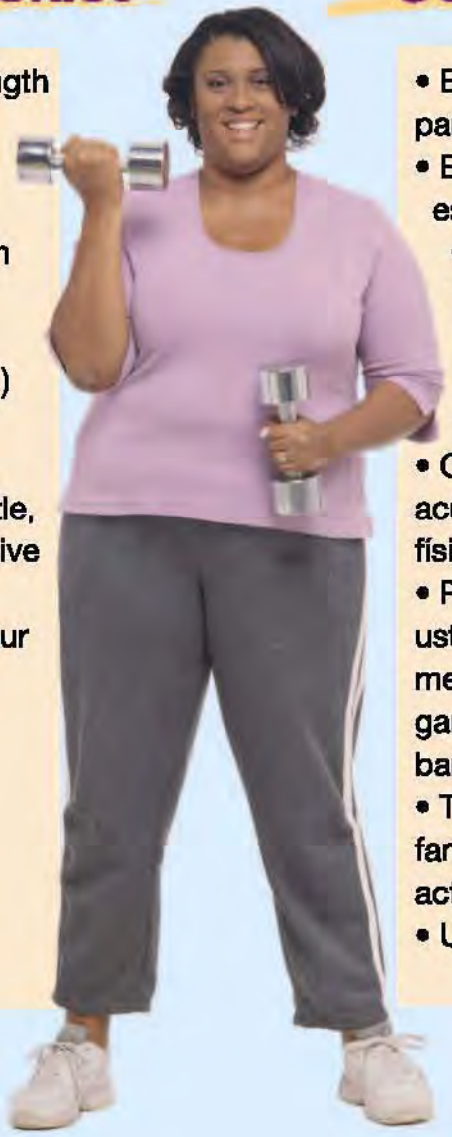
How to Use this Booklet	1
Before You Begin	2
Safety Tips	3
Nutrition Tips	4
Exercises	
Squat	5
Lunge	6
Calf Raise – Toe Lift	7
Chest Press	8
The Row	9
Arm Extension	10
Arm Curl	11
Arm Raise	12
Crunch	13
Hip Lift	14
Acknowledgements	15
Calendar	16

Tabla de Contenidos

¿Cómo Usar este Folleto?	1
Antes de Empezar	2
Consejos de Seguridad	3
Consejos de Nutrición	4
Ejercicios	
Sentadillas	5
Zancadas	6
Elevación de Pantorrillas y Pies	7
Pechadas	8
Remo	9
Extensión de Brazos	10
Contracción de Brazos	11
Elevación de Brazos	12
Abdominales	13
Elevación de Caderas	14
Reconocimientos	15
Calendario	16

How to Use this Booklet

- This booklet contains 10 basic strength training exercises.
- This booklet is written in both English & Spanish.
- To learn the exercise, use the written directions along with the pictures. (Note: Each sentence has a number that matches a picture with a number.)
- Each exercise has a modification to allow for different fitness levels which may include the usage of a water bottle, milk container, dumbbell and/or resistive band.
- Try to do these 10 exercises with your family as part of your daily physical activity.
- Use the calendar card to track your progress.



Como Usar este Folleto

- Este folleto contiene 10 ejercicios básicos para entrenamiento de fuerza física
- Este folleto viene escritos en inglés y español.
- Para aprender los ejercicios use las instrucciones escritas que vienen con las fotos (Nota: cada instrucción tiene un número que corresponde a la foto con el mismo número.)
- Cada ejercicio puede ser modificado de acuerdo a su progreso y nivel de condición física.
- Para aumentar la intensidad de ejercicio, usted podría sostener un objeto medianamente pesado en cada mano. Por ejemplo, garrafa de leche o botella de agua, pesas, o bandas de resistencia.
- Trate de hacer estos 10 ejercicios con su familia como parte de su rutina diaria de actividad física.
- Use el calendario para marcar su progreso.

Before You Begin

Power Up in 10 can be used with no equipment and with little space.

What you need:

- Comfortable area such as your house, yard, park, or even at work.
- Comfortable clothes that allow for movement.
- Water bottle and towel.

Antes de Comenzar

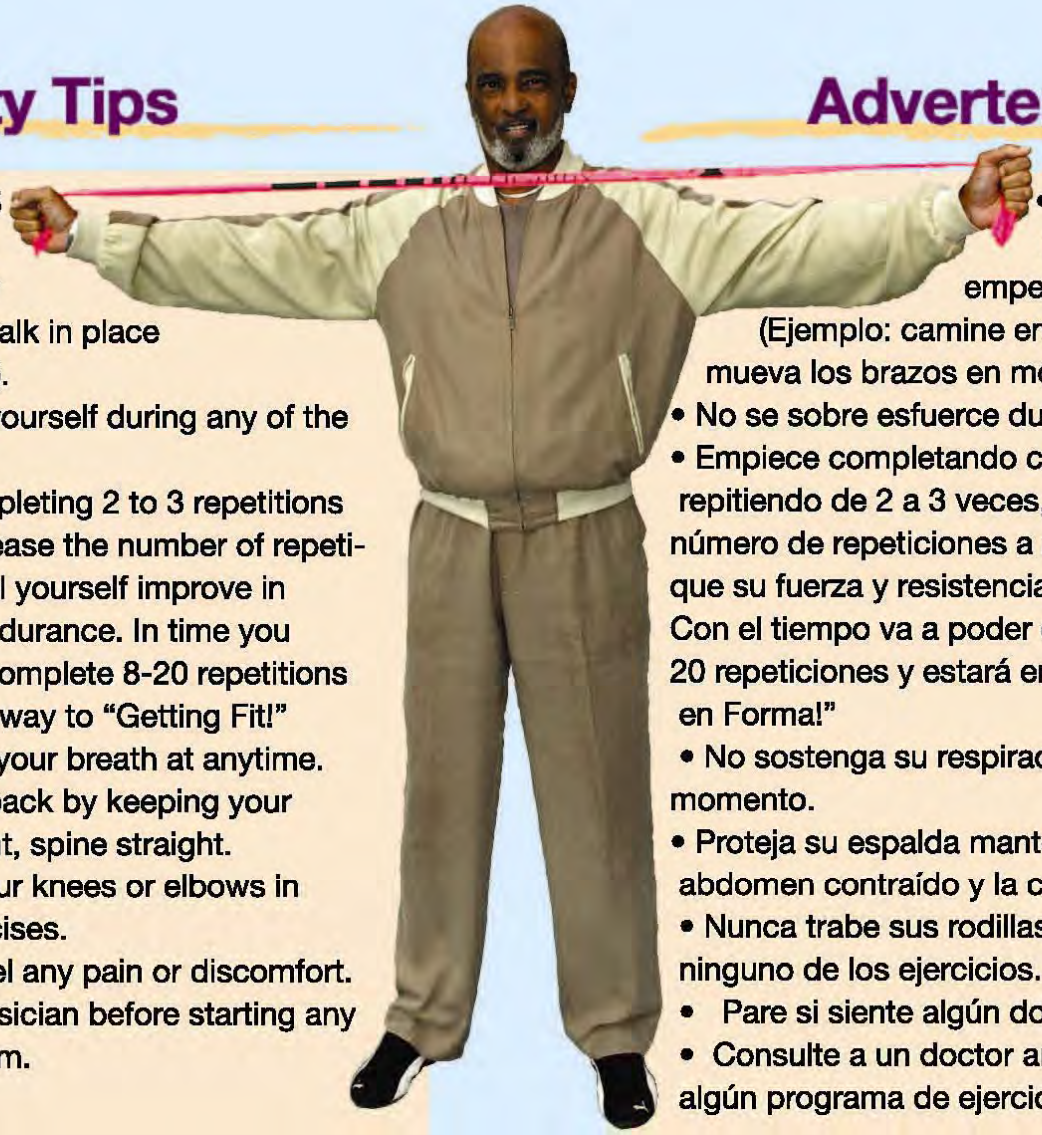
Fuerza en 10 puede practicarse sin equipo y en un espacio pequeño.

Necesitará:

- Un lugar cómodo como su casa, jardín, parque, o hasta en el trabajo.
- Ropa cómoda que permita movimiento.
- Agua para hidratarse y una toalla.

Safety Tips

- Warm up for 5 minutes before you start Power Up in 10 (e.g. walk in place and arm circles).
- Do not force yourself during any of the exercises.
- Begin by completing 2 to 3 repetitions and slowly increase the number of repetitions as you feel yourself improve in strength and endurance. In time you will be able to complete 8-20 repetitions and be on your way to "Getting Fit!"
- Do NOT hold your breath at anytime.
- Protect your back by keeping your abdominals tight, spine straight.
- Never lock your knees or elbows in any of the exercises.
- Stop if you feel any pain or discomfort.
- Consult a physician before starting any exercise program.



Advertencia

- Caliente por cinco minutos antes de empezar "Fuerza en 10" (Ejemplo: camine en el mismo lugar y mueva los brazos en movimiento circular).
- No se sobre esfuerce durante los ejercicios.
- Empiece completando cada ejercicio, repitiendo de 2 a 3 veces, luego aumente el número de repeticiones a medida que sienta que su fuerza y resistencia vayan mejorando. Con el tiempo va a poder completar de 8 a 20 repeticiones y estará en camino a "¡Estar en Forma!"
- No sostenga su respiración en ningún momento.
- Proteja su espalda manteniendo el abdomen contraído y la columna recta.
- Nunca trabe sus rodillas o codos en ninguno de los ejercicios.
- Pare si siente algún dolor o incomodidad.
- Consulte a un doctor antes de empezar algún programa de ejercicio.

Nutrition Tips

- Exercise is good for you and so is eating healthy foods like fruits and vegetables.
- Fruits and vegetables have vitamins, minerals and fiber that help to make your body healthy and strong.
- Remember to include fruits and vegetables with your meals and have them also as healthy snacks!
- Eat a variety of fruits and vegetables to get more benefits for your body.
- Balance the amount of food you eat with how active you are. Make sure to get at least 30 minutes of daily physical activity if you are an adult and 60 minutes if you are a kid or teen.

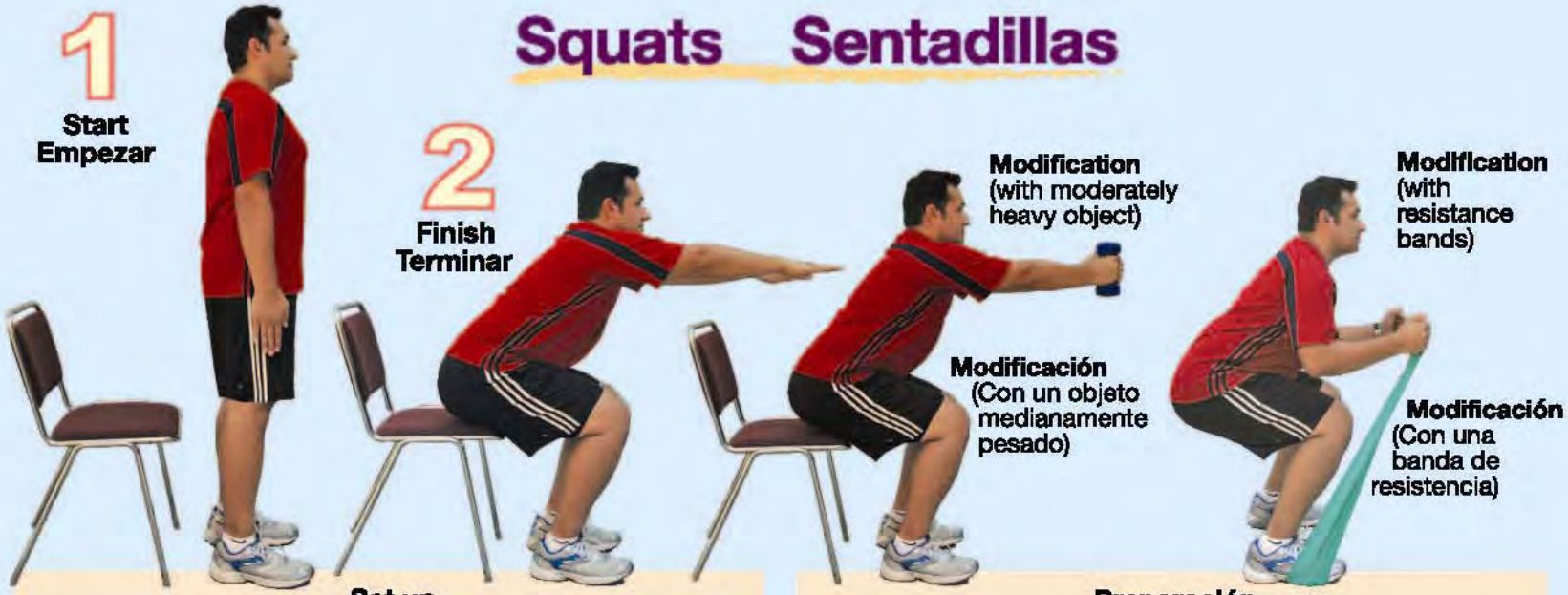
For more information on healthy eating and active living visit:
www.mypyramid.gov

Consejos de Nutrición

- El ejercicio y consumo de alimentos saludables, como frutas y vegetales, es bueno para usted.
- ¡Las frutas y vegetales tienen vitaminas, minerales y fibra que ayudan a mantener su cuerpo saludable y fuerte!
- Recuerde de incluir frutas y vegetales en sus comidas y bocadillos.
- Coma una variedad de frutas y vegetales para obtener mayor beneficio en su salud.
- Mantenga un balance entre la cantidad de comida que consume con la cantidad de su actividad física. Asegúrese de hacer por lo menos 30 minutos diarios de actividad física si usted es un adulto, y 60 minutos diarios si es un niño o adolescente.

Para más información en cómo comer saludablemente y vivir una vida activa, visite:
www.mypyramid.gov

Squats Sentadillas



Set up

• Place a chair behind you. Stand in front of it with your feet about shoulder-width apart (1). Keep the muscles of the stomach tight throughout the entire exercise (1).

Directions

• Bend the knees and slowly lower the hips down towards the chair (2). Raise your arms out in front for balance. Keep the knees behind the "toe line" as demonstrated in picture (2). On the return up, squeeze the buttocks and straighten the knees back to the start position (2).

Preparación

• Ponga una silla detrás de usted. Párese en frente de la silla con los pies separados al ancho de los hombros (1). Mantenga los músculos del estómago contraídos durante todo el ejercicio (1).

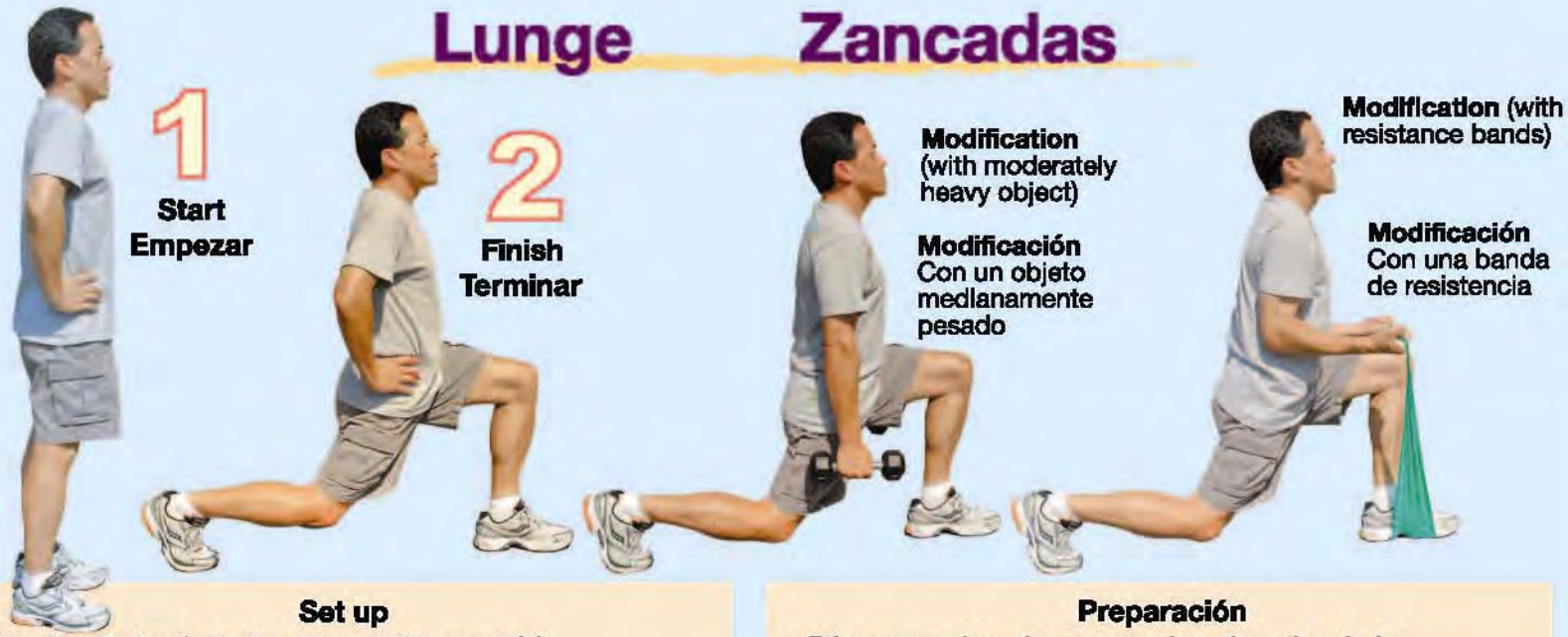
Instrucciones

• Doble las rodillas y baje las caderas lentamente hacia la silla (2). Levante los brazos hacia adelante para mejorar el balance.

• Mantenga las rodillas detrás de la línea de los dedos de los pies como se ve en la foto (2).

• Cuando vuelva a subir, aprete los glúteos enderezando las rodillas a la posición inicial (2).

Lunge Zancadas



Set up

- Stand with the feet shoulder-width apart (1).
- Place you arm on your waist or hold onto a stable object to help maintain balance.

Directions

- Take a long step forward with the right leg (2).
- Slowly lower the body until the front knee is at a 90° angle. Be sure to keep the knees behind the "toe line" as demonstrated in picture (3). Focus on using the front leg muscle when slowly lowering yourself down.
- Return to the start position by pushing up off the foot of the front leg.
- Repeat with the other leg.

Preparación

- Párese con los pies separados al ancho de los hombros (1).
- Ponga las manos en la cintura o sosténgase contra un objeto estable para mantener el balance.

Instrucciones

- Tome un paso largo hacia adelante con la pierna derecha (2).
- Lentamente baje el cuerpo hasta que la rodilla de adelante este en un ángulo de 90 grados. Asegúrese de mantener las rodillas detrás de la línea de los dedos de los pies como se ve en la foto (3). Concéntrese en usar el músculo de la pierna que está adelante mientras va bajando su cuerpo.
- Regrese a la posición inicial empujando hacia arriba el pie de la pierna del frente.
- Repita con la otra pierna.

Calf Raise – Toe Lift Combo
Elevación de Pantorrillas y Pies

Set up

- Stand on a flat surface with the feet shoulder-width apart and hands at the sides (1).
- For added balance and support, hold onto the wall or a stable object (1).
- Try to keep the back straight and the abdominal muscles tight at all times.

Directions

- Push up from the heels, raising them off the ground until you are on the top of your toes standing as tall as possible (2). Focus on the calves having to do all the work and hold the position for 1-2 seconds.
- Then, slowly come back down to the starting position (1).
- When the heels are firmly placed back on the floor, lift the toes up almost trying to touch your toes to your shins (3).
- Then, lower the toes to the floor back to the starting position (1).
- Do not bounce or rock when doing this exercise.

Preparación

- Párese en una superficie plana con los pies separados al ancho de los hombros y las manos a los lados (1).
- Para más balance y soporte, sosténgase en la pared o en un objeto estable (1).
- Trate de mantener la espalda recta y los músculos abdominales contraídos en todo momento.

Instrucciones

- Eleve los talones, levántelos del piso hasta que usted este parado con los dedos de sus pies tan alto como le sea posible. Concéntrese en que las pantorrillas hagan todo el trabajo sosteniendo esta posición de uno a dos segundos (2).
- Lentamente regrese a la posición inicial (1).
- Cuando los talones vuelvan firmemente al piso, levante los dedos de los pies, tratando de apuntarlos hacia las espinillas. Sostenga la posición de uno a dos segundos (3).
- Lentamente regrese a la posición inicial (1).
- No salte o balancee cuando haga este ejercicio.

Chest Press Pechadas

Modification (with resistance bands)

Modificación (Con una banda de resistencia)

Modification (using your body as resistance)

Modificación (Utilizar su cuerpo como resistencia)

Set up

- Stand on the floor facing a wall or a stable object (e.g. desk, bench or rail) (1).
- Straighten the arms out in front, then lean forward and place the hands on the wall. Position the hands slightly wider than shoulder width apart (1).
- The body should remain in a straight position throughout this exercise.

Directions

- Bend the elbows, lowering your chest towards the wall (2).
- Now, press the body away from the wall by straightening the elbows and return to the start position (1). Do not lock the elbows.

Preparación

- Párese en el piso mirando hacia una pared o hacia un objeto estable (ejemplo: escritorio, banca, o barra) (1).
- Extienda los brazos hacia adelante, inclínese adelante y ponga las manos en la pared. Ponga las manos un poco más separadas que el ancho de los hombros.
- El cuerpo deber permanecer en una posición recta durante el ejercicio.

Instrucciones

- Doble los codos, mientras acerca el pecho hacia la pared (2).
- Ahora, aleje el cuerpo de la pared enderezando los codos y vuelva a la posición inicial (1). No trabe los codos.

The Row Remo

Set up

- Position the feet at about shoulder-width apart, bending at the hip so that the body is at about a 45° angle (1).
- Keep the legs slightly bent with the arms positioned straight out in front of the body.
- Keep the head up and the back straight at all times by keeping the abdominal muscles tight.

Directions

- Bend the elbows, bringing the hands into the sides of your chest (2).
- Keep the shoulders down and squeeze the shoulder blades together.
- Return to the start position (1).

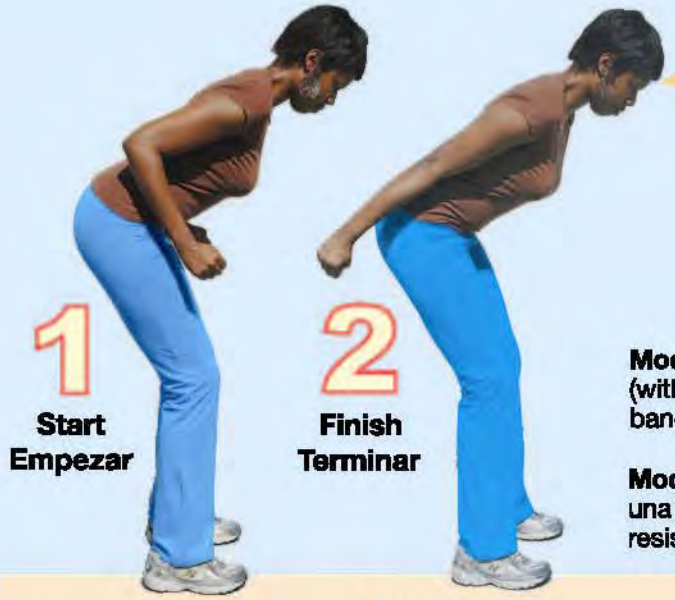
Preparación

- Separe los pies a una distancia al ancho de los hombros, inclinando el torso hacia adelante para que el cuerpo este a un ángulo de 45 grados (1).
- Mantenga las piernas un poco dobladas con los brazos extendidos adelante del cuerpo.
- Mantenga la cabeza arriba y la espalda recta en todo momento manteniendo los músculos abdominales contraídos.

Instrucciones

- Doble los codos trayendo las manos contra los lados del pecho (2).
- Mantenga los hombros abajo y aprete los omóplatos juntos.
- Regrese a la posición inicial.

Arm Extension Extensión de Brazos



Modification (with resistance bands)

Modificación Con una banda de resistencia

Modification (with moderately heavy object)

Modificación Con un objeto medianamente pesado

Set up

- Stand with your feet about shoulder-width apart (1).
- Bend slightly at the hip at 45°, with the elbows bent at a 90° angle at the sides of the body (1).

Directions

- Slowly extend your elbows out behind you, squeezing the triceps muscle (2). Try to keep your upper arms and elbows close by the sides of your body at all times.
- Pause at the top, and then slowly lower your arms back down to the starting position (1). Remember, try to keep your upper arm and elbow as stationery as possible throughout the entire exercise.

Preparación

- Párese con los pies separados al ancho de los hombros (1).
- Incline el torso hacia adelante formando un ángulo de 45°, y los codos doblados a un ángulo de 90° a los lados del cuerpo (1).

Instrucciones

- Lentamente extienda sus codos atrás de su torso, apretando los músculos tríceps (2). Trate de mantener sus antebrazos y codos cerca de los lados del cuerpo en todo momento.
- Haga una pausa en lo alto y luego lentamente doble los codos hasta llegar a la posición inicial (1). Recuerde, trate de mantener sus antebrazos y codos inmóviles durante todo el ejercicio.

Arm Curl Contracción de Brazos

1

Start
Empezar

2

Finish
Terminar

Modification (with moderately heavy object)

Modificación (Con un objeto medianamente pesado)

Modification (with resistance bands)

Modificación (Con una banda de resistencia)

Set up

- Position the feet at about shoulder-width apart (1).
- Keep the back straight and the abdominal muscles tight.

Directions

- Squeeze the biceps by bending the elbows, bringing the hands up towards the chest (2). Be sure to keep the elbows tucked into the sides of the body throughout the entire exercise.
- Pause at the top of the movement squeezing the biceps, then slowly lower the hands back to the starting position (1).

Preparación

- Párese con los pies separados al ancho de los hombros (1).
- Mantenga la espalda recta y los músculos abdominales contraídos.

Instrucciones

- Aprete los bíceps doblando los codos, trayendo las manos hacia el pecho (2). Asegúrese de mantener los codos pegados a los lados del cuerpo durante todo el ejercicio.
- Haga una pausa en lo alto del movimiento apretando los bíceps, luego baje lentamente las manos a la posición inicial (1).

Arm Raise Elevación de Brazos

Set up

- Stand with the feet about shoulder-width apart and the arms at the sides of the body (1).
- Keep the back straight and the abdominal muscles strong while maintaining a slight bend in the knees.

Directions

- With elbows slightly bent, raise the arms to the sides until the elbows are at about shoulder height (2).
- Maintain elbows' height above or equal to wrists.
- Lower and repeat.

Preparación

- Párese con los pies separados al ancho de los hombros (1) con los brazos al lado del cuerpo.
- Mantenga la espalda recta y los músculos abdominales fuertemente contraídos manteniendo las rodillas un poco dobladas.

Instrucciones

- Con los codos un poco doblados, levante los brazos hacia los lados hasta que los codos estén a la altura de los hombros (2).
- Mantenga la altura de los codos al mismo nivel o arriba de las muñecas.
- Baje los brazos y repita.

Crunch
Abdominales

Modification

Modificación

Modification (with resistance bands)

Modificación (Con una banda de resistencia)

Set up

- Lie flat on your back with the feet resting on the floor (or on a bench) with the knees bent at a 90° angle (1).
- Place the hands down to the side of your body (1).

Directions

- Tighten the abdominals and push your lower back down into the floor (1).
- Slowly lift the shoulders off the floor (2). The shoulders should come up off the floor only about four inches, and the lower back should remain on the floor.
- Hold it for one to two seconds.
- Return to the start position.

Preparación

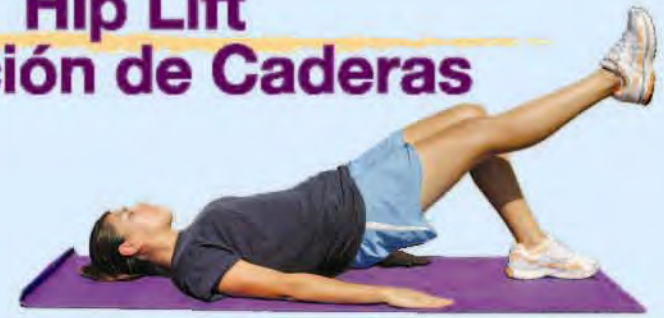
- Acuéstate de espalda con los pies descansando en el piso (o en una banca) con las rodillas dobladas a un ángulo de 90°.
- Ponga las manos a los lados del cuerpo.

Instrucciones

- Aprete los abdominales y empuje la parte inferior de la espalda contra el piso (1).
- Levante lentamente los hombros del piso (2). Levante los hombros solamente unas 4 pulgadas arriba del piso, manteniendo la parte inferior de la espalda en el piso.
- Sostenga esta posición de uno a dos segundos.
- Regrese a la posición inicial.

Hip Lift
Elevación de Caderas

1
Start
Empezar



2
Finish
Terminar

Modification Modificación

Set up

- Lie on your back with the knees bent, comfortably (1). The feet should be about hip-width apart and flat on the floor (1).
- Place the hands down to the sides of your body (1).
- The back should be in a relaxed position (not rounded or arched) (1).

Directions

- Lift the hips off the ground by squeezing the buttocks, supporting the body on the shoulders (not the neck or head) and heels (2). Hold the position at the top for 1-2 seconds.
- Slowly lower the hips back to the floor (2). On each lift, be sure to tighten the pelvis and the buttocks.

Preparación

- Acuéstese de espalda con las rodillas cómodamente dobladas (1). Los pies deben estar separados al ancho de las caderas y planos en el piso (1).
- Coloque las manos a los lados del cuerpo.
- La espalda debe estar en una posición neutral y relajada (no arqueada o curva) (1).

Instrucciones

- Levante las caderas del piso mientras va apretando los glúteos, apoyando el cuerpo en los hombros (no en la nuca o cabeza) y talones (2). Sostenga la posición de uno a dos segundos. Lentamente baje las caderas hacia el piso (2). En cada levantada, asegúrese de apretar la pelvis y los glúteos.

Acknowledgements

• This material was produced by the California Department of Public Health, Network for a Healthy California, with funding from the USDA Supplemental Nutrition Assistance Program (formerly the Food Stamp Program). These institutions are equal opportunity providers and employers. In California, food stamps provide assistance to low-income households, and can help buy nutritious foods for better health. For food stamp information, call 877-847-3663. For important nutrition information, visit www.cachampionsforchange.net.

• Special thanks to the following:
Elmer Solis, Liane Fujita, Steve Paredes, Steven Loy, the Kinesiology Department at California State University, Northridge, Marcella Raney, the Kinesiology Department at Occidental College, County of Los Angeles Department of Public Health, the *Network for a Healthy California – Los Angeles Region* staff, and our Champion Mom, Aracely Rosas and family.

Reconocimientos

• Este material fue producido por la Red para una California Saludable del Departamento de Salud Pública de California, con fondos del Supplemental Nutrition Assistance Program (antes conocido como el Programa de Cupones para Alimentos) del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. Estas instituciones son proveedores y empleadores que ofrecen oportunidades equitativas. En California, los Cupones para Alimentos pueden ayudar a gente con bajos ingresos a comprar comida nutritiva para una mejor salud. Para información sobre los Cupones para Alimentos, llame al 877-847-3663. Para información nutricional, visite www.campeonesdelcambio.net.

• Un agradecimiento especial a los siguientes:
Elmer Solis, Liane Fujita, Steve Paredes, Steven Loy, the Kinesiology Department at California State University, Northridge, Marcella Raney, the Kinesiology Department at Occidental College, Condado de Los Angeles Departmento de Salud Pública, *LA Red para una California Saludable* – personal de la Region Los Angeles y Nuestra Mamá campiona, Aracely Rosas y familia.

Calendar: Track your Progress

Calendario: iMarque su Progresso

Month/Mes _____

Sunday/Domingo	Monday/Lunes	Tuesday/Martes	Wednesday/Miércoles	Thursday/Jueves	Friday/Viernes	Saturday/Sábado

For food stamp information, call 877-847-3663. Funded by the USDA Supplemental Nutrition Assistance Program, an equal opportunity provider and employer.

Para información sobre los Cupones para Alimentos, llame al 877-847-3663. Financiado por el Supplemental Nutrition Assistance Program del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas.

In partnership with

California State University Northridge

County of Los Angeles Public Health Nutrition Program