

La idea es salir con una temperatura corporal más elevada

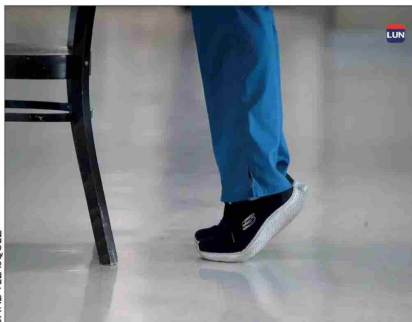
# Cómo salir a la calle con -3 grados: haga estos ejercicios con la parka puesta

Académico de la UC dice que la clave es hacer los ejercicios, que no duran más de cinco minutos, con la misma ropa con la que va a salir a la calle. Para el miércoles y jueves en Santiago están pronosticados -3 grados.

— JUAN MORALES —

## Pararse de puntillas

Levante el cuerpo solo con los pies, para calentar las extremidades. Suba y baje hasta sentir el esfuerzo en las pantorrillas y tobillos. Ideal para los friolentos. "Hay personas que tienen una mejor adaptación al frío que otras. A las que no se adaptan tan bien, los llamamos friolentos", dice el doctor Luis Vergara, de la UC.



DAVID VELÁSQUEZ



DAVID VELÁSQUEZ

## Sentadillas con apoyo de una silla

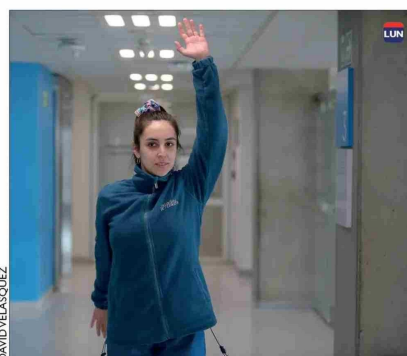
Es tan simple como sentarse y pararse en una silla hasta sentir que circula la sangre. Si se siente vital, puede hacer las sentadillas sin la silla, subiendo y bajando sin apoyo.

## La pierna-péndulo

Apoyado en una silla y la pierna estirada, muévala hacia adelante y hacia atrás, como un péndulo. Repita los movimientos con la otra pierna.



DAVID VELÁSQUEZ



DAVID VELÁSQUEZ

## Movimientos de brazos

Pueden ser varios ejercicios: levante un brazo extendido mientras baja el otro y vaya alternando (como en la foto). También puede girar los brazos hacia adelante y en círculos, como si estuviera nadando estilo mariposa; o juntar los brazos extendidos delante suyo y luego estirarlos hacia atrás, como un amplio bostezo.

## Giro de piernas

Apoyado de una silla, gire la pierna con la rodilla flectada haciendo círculos laterales. Repita el ejercicio con la otra pierna. Para calentar las manos, sirve frotarlas y abrirlas y cerrarlas varias veces.



DAVID VELÁSQUEZ