



# *fit*Boost IN PLACE

[fit.sanfordhealth.org](http://fit.sanfordhealth.org)

*fit*

# HOW TO USE CÓMO UTILIZAR

Shuffle cards and draw one orange “Warm Up” card, one red “Move” card, and one blue “Cool Down” card. Each card’s activity will take 30 seconds to 2 minutes. The entire *fitBoost* will take about 5 minutes.

**Warm Up:** 1 to 2 minutes

**Move:** 1 to 2 minutes

**Cool Down:** 30 seconds to 1 minute

*Baraja las cartas y roba una carta naranja de “Calentamiento”, una roja de “Mover” y una azul de “Enfriamiento”. La actividad de cada tarjeta tomará de 30 segundos a 2 minutos. Todo el fitBoost tardará unos 5 minutos.*

**Calentamiento:** 1 a 2 minutos

**Mover:** 1 a 2 minutos

**Enfriamiento:** 30 segundos a 1 minuto

Go to [fit.sanfordhealth.org](https://fit.sanfordhealth.org) for more ways to activate your health.



# SHOULDER CIRCLES

## CÍRCULOS CON LOS HOMBROS



Sit tall with your back straight and shoulders back. Lift your shoulders toward your ears then move your shoulders back into a backward circular motion. Do 5 shoulder circles. Switch directions and do 5 forward shoulder circles. Repeat.

*Siéntese con la espalda recta y los hombros hacia atrás. Levante los hombros hacia las orejas y vuelva a mover los hombros en un movimiento circular hacia atrás. Haga 5 círculos con los hombros. Cambie de dirección y haga 5 círculos con los hombros hacia delante. Repita.*

# SHOULDER PRESS

## TRABAJOS DE HOMBROS



Sit tall with your back straight and shoulders back. Lift your arms to your sides until elbows are shoulder height. Bend elbows up to a 90-degree angle. Face palms forward. This is the starting position. Reach up and fully extend your arms overhead. Return to starting position. Repeat.

*Siéntese con la espalda recta y los hombros hacia atrás. Levante los brazos hacia los lados hasta que los codos estén a la altura de los hombros. Flexione los codos en un ángulo de 90 grados. Junte ambas palmas hacia adelante. Esta es la posición inicial. Alcance y extienda completamente los brazos por encima de la cabeza. Vuelva a la posición inicial. Repita.*

# TORSO TWISTS

## TORCIONES DE TORSO

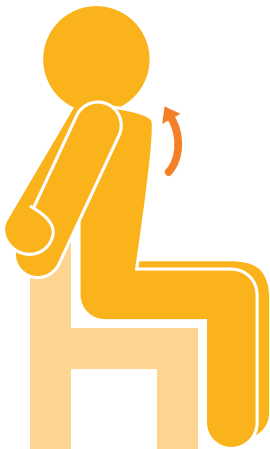


Sit tall with your back straight and shoulders back. Hold your hands on your chest. Slowly twist your torso to the right as far as you can until you feel a stretch. Hold. Release and return your torso to the center. Slowly twist your torso to the left as far as you can until you feel a stretch. Hold. Release and return to the center. Repeat.

*Siéntese con la espalda recta y los hombros hacia atrás. Sostenga las manos sobre el pecho. Gire lentamente el torso hacia la derecha hasta que sienta un estiramiento. Sostenga la posición. Suelte y vuelva el torso al centro. Gire lentamente el torso hacia la izquierda hasta que sienta un estiramiento. Sostenga la posición. Suelte y vuelva al centro. Repita.*

# CHEST STRETCH

## ESTIRAMIENTO TORÁCICO



Sit tall with your back straight and shoulders back. Reach your arms behind your back. Clasp your hands together. Lift your chest and slightly raise your arms until you feel a small stretch. Hold.

*Siéntese con la espalda recta y los hombros hacia atrás. Alcance los brazos detrás de la espalda. Cierre las manos juntas. Levante el pecho y suba ligeramente los brazos hasta que sienta un pequeño estiramiento. Sostenga la posición.*

# BACK STRETCH

## ESTIRAMIENTO DE LA ESPALDA



Sit tall with your back straight and shoulders back. Bend forward and arch your back until you feel a slight stretch from your neck down your back. Hold.

*Siéntese con la espalda recta y los hombros hacia atrás. Flexione hacia adelante y rodee la espalda hasta que sienta un ligero estiramiento desde el cuello hacia abajo por la espalda. Sostenga la posición.*

# WINDMILLS

## MOLINOS DE VIENTO



Sit tall with your back straight and shoulders back. Bend forward and reach for your right foot with your left hand. Return to sitting tall. Bend forward and reach for your left foot with your right hand. Return to sitting tall. Repeat.

*Siéntese con la espalda recta y los hombros hacia atrás. Flexione hacia adelante y alcance su pie derecho con su mano izquierda. Vuelva a sentarse derecho. Flexione hacia adelante y alcance su pie izquierdo con su mano derecha. Vuelva a sentarse derecho. Repita.*



# SITTING CRUNCHES

## ABDOMINALES SENTADO



Sit tall with your back straight and shoulders back. Gently place both hands behind your head. Do not pull on your head or neck. Move your left elbow to your right knee and back up to sitting tall. Move your right elbow to your left knee and back up. Repeat.

*Siéntese con la espalda recta y los hombros hacia atrás. Coloque suavemente ambas manos detrás de la cabeza. No tire de su cabeza o cuello. Mueva el codo izquierdo hacia la rodilla derecha y de nuevo a la altura sentada. Mueva el codo derecho hacia la rodilla izquierda y hacia arriba. Repita.*

# QUICK PUNCHES

## GOLPES RÁPIDOS

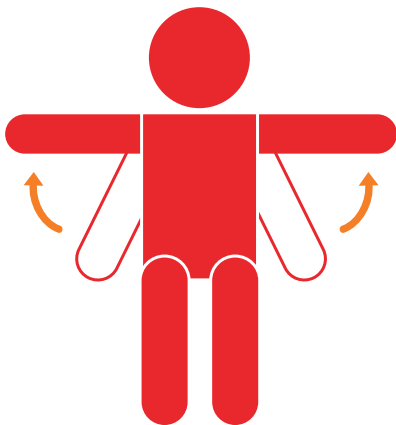


Pretend you are a boxer! Form your hands into fists then punch the air in front of you by alternating fists. How fast can you punch?

*¡Finge que eres un boxeador! Forma sus manos en puños y, a continuación, golpee el aire delante suyo alternando puños. ¿Con qué rapidez puede golpear?*

# SIDE ARM RAISES

## ELEVACIÓN LATERAL

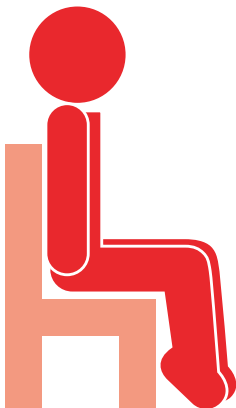


Flap your arms like a bird! Position your arms at your sides with palms facing your body. Keep your back and arms straight. Raise your arms out to the side until your elbows reach shoulder height. Lower your arms back down to your sides. Repeat.

*¡Mueva sus brazos como un pájaro! Coloque los brazos a los lados con las palmas hacia el cuerpo. Mantenga la espalda y los brazos rectos. Levante los brazos hacia un lado hasta que los codos alcancen la altura de los hombros. Baje los brazos hacia los lados. Repita.*

# SEATED CALF RAISES

## ELEVACIÓN DE PANTORRILLA MIENTRAS SENTADO

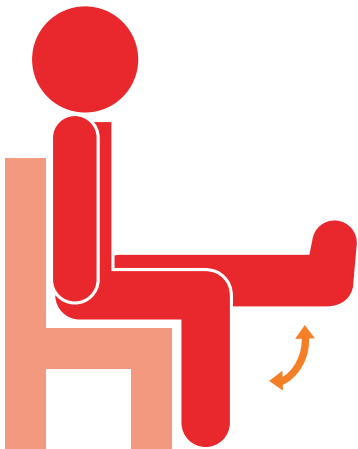


Sit tall in a chair with your back straight and shoulders back. Both feet flat on the floor and knees bent at a 90-degree angle. Slowly lift your heels in the air while pushing toes into the floor. Return heels to the floor. Repeat.

*Siéntese en una silla con la espalda recta y los hombros hacia atrás. Ambos pies están planos en el suelo y las rodillas se flexionan en un ángulo de 90 grados. Levante lentamente los talones en el aire mientras empuja los dedos hacia el suelo. Vuelva a colocar los talones en el suelo. Repita.*

# SEATED KNEE EXTENSIONS

## EXTENSIONES DE RODILLA MIENTRAS SENTADO

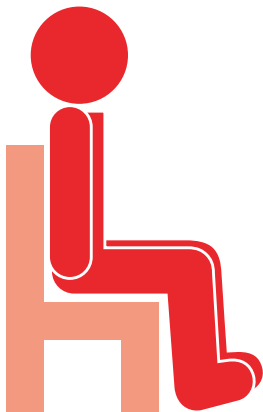


Sit tall in a chair with your back straight and shoulders back. Straighten one leg and focus on squeezing your muscles in your thigh. Hold. Return leg to bent position. Repeat 10 times. Switch legs.

*Siéntese en una silla con la espalda recta y los hombros hacia atrás. Enderece una pierna y concéntrese en apretar los músculos del muslo. Sostenga la posición. Devuelva la pierna a la posición flexionada. Repita 10 veces. Cambiar de pierna.*

# SEATED TOE TAPS

## TOCAR LAS PUNTAS DE LOS PIES MIENTRAS SENTADO



Sit tall in a chair with your back straight and shoulders back. Both feet flat on the floor and knees bent at a 90-degree angle. Slowly lift your toes up towards the ceiling while keeping your heels on the floor. Return toes to the floor. Repeat.

*Siéntese en una silla con la espalda recta y los hombros hacia atrás. Ambos pies están planos en el suelo y las rodillas se flexionan en un ángulo de 90 grados. Levante lentamente los dedos de los pies hacia arriba mientras mantiene los talones en el suelo. Vuelva a colocar los dedos de los pies en el suelo. Repita.*

# WRIST FLEXION

## FLEXIÓN DE LA MUÑECA

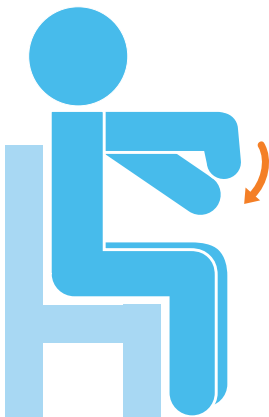


Extend one arm in front of you with palm facing the floor. Bend your wrist with fingers pointing towards the sky. With the other hand, gently bend your wrist back farther until you feel a light stretch in your wrist or arm. Hold the stretch then release. Repeat with the other hand.

*Extienda un brazo delante de usted con la palma hacia el suelo. Flexione la muñeca con los dedos apuntando hacia el cielo. Con la otra mano, flexione suavemente la muñeca hacia atrás hasta que sienta un ligero estiramiento en la muñeca o el brazo. Mantenga el estiramiento y, a continuación, suéltelo. Repita con la otra mano.*

# WRIST EXTENSION

## EXTENSIÓN DE MUÑECA



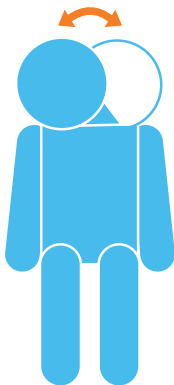
Extend one arm in front of you with palm facing the floor. Bend your wrist with fingers pointing towards the floor. With the other hand, gently bend your wrist farther until you feel a light stretch in your wrist or arm. Hold the stretch, then release. Repeat with the other hand.

*Extienda un brazo delante de usted con la palma hacia el suelo. Flexione la muñeca con los dedos apuntando hacia el suelo. Con la otra mano, flexione suavemente la muñeca más hasta que sienta una ligera extensión en la muñeca o el brazo. Mantenga el estiramiento y, a continuación, suéltelo. Repita con la otra mano.*



# NECK SIDE STRETCHES

## ESTIRAMIENTO LATERAL DEL CUELLO



Sit tall. Gently tilt your head to the left so that your left ear moves towards your left shoulder. Hold. Then, return your head to the center. Gently tilt your head to the right so that your right ear moves towards your right shoulder. Hold. Then, return your head to the center. Repeat.

*Siéntese derecho. Incline suavemente la cabeza hacia la izquierda para que la oreja izquierda se mueva hacia el hombro izquierdo. Mantenga la posición. A continuación, vuelva a colocar la cabeza en el centro. Incline suavemente la cabeza hacia la derecha para que la oreja derecha se mueva hacia el hombro derecho. Mantenga la posición. A continuación, vuelva a colocar la cabeza en el centro. Repita.*

# SEATED HIP STRETCH

## ESTIRAMIENTO DE CADERA MIENTRAS SENTADO



Sit tall in a chair with your back straight and shoulders back. Both feet flat on the floor. Cross one ankle over the top of your other thigh to create a triangle between your legs. Keeping your back straight, slowly bend your torso forward until you feel a stretch in your leg or hip. Hold. Release and switch legs. Repeat.

*Siéntese en una silla con la espalda recta y los hombros hacia atrás. Ambos pies planos en el suelo. Cruce un tobillo sobre la parte superior del otro muslo para crear un triángulo entre las piernas. Manteniendo la espalda recta, flexione lentamente el torso hacia delante hasta que sienta una sensación de estiramiento en la pierna o la cadera. Mantenga la posición. Suelte y cambie de pierna. Repita.*

# UPPER BACK STRETCH

## ESTIRAMIENTO DE LA PARTE SUPERIOR DE LA ESPALDA



Reach your arms in front of you at shoulder height. Cup one hand with the other. Reach forward and curve your upper body. Tuck your head between your arms. Hold. Release the stretch. Repeat.

*Extienda los brazos delante de usted a la altura de los hombros. Junte una mano con la otra. Extienda y curve la parte superior del cuerpo. Coloque la cabeza entre los brazos. Mantenga la posición. Suelte el estiramiento. Repita.*

# TRICEPS STRETCH

## ESTIRAMIENTO DE TRICEPS



Raise one arm straight up. Bend that arm until you touch your back. With the other arm, grab the bent elbow. Gently push the bent arm down until you feel a stretch. Release the stretch. Switch arms and repeat.

*Levante un brazo en línea recta. Flexione ese brazo hasta que toque la espalda. Con el otro brazo, agarre el codo doblado. Empuje suavemente el brazo doblado hacia abajo hasta que sienta un estiramiento. Suelte el estiramiento. Cambie de brazo y repita.*