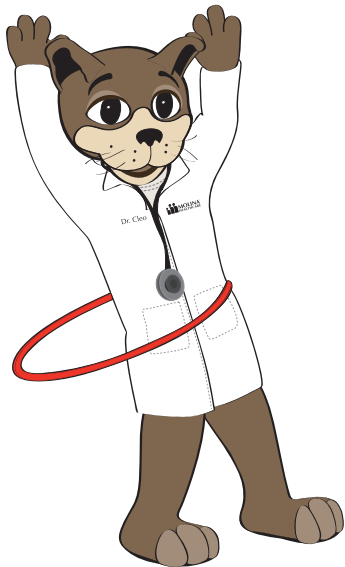


Dr. Cleo's Exercises



Hula Hoop

First, stand straight with your feet apart so that the outside of each foot is aligned with the outside of each shoulder. Slightly bend your knees.

With both hands, position the Hula Hoop so that it is around your waist and against your back before spinning.

If you are a right-handed person, gently start twirling the hoop counterclockwise and move your body in a circular motion.



Ride a bike

Shoes are a must - no sandals. You must wear a helmet. Long pants, long sleeves, and gloves are also a good idea.



Your Extended Family.



Jumping rope

When you are ready to use the rope, keep your hands at your sides and turn with your wrists. There should be little or no arm movement. Jump with both feet and land on the balls of your feet. You should also bend your knees to absorb the force.

Ejercicios del Dr. Cleo



Hula Hoop

Primero, párate derecho con los pies separados, con la parte de afuera de cada pie en línea con la parte de afuera de cada hombro. Dobra ligeramente las rodillas.

Con las dos manos, ponte el Hula Hoop alrededor de la cintura y contra la espalda antes de empezar a hacerlo girar.

Si generalmente usas la mano derecha, empieza a hacer girar el aro suavemente en el sentido opuesto a las agujas del reloj y mueve el cuerpo con un movimiento circular.



Andar en bicicleta

Usa zapatos o zapatillas, no sandalias. Tienes que usar un casco. También es una buena idea usar pantalones largos, mangas largas y guantes.



Estás en familia.



Saltar la cuerda

Cuando estés listo para saltar, mantén las manos a los lados y haz girar la cuerda con las muñecas. No debes mover los brazos, o moverlos muy poco. Salta con los dos pies y aterriza en la punta de los pies. También debes doblar las rodillas para aterrizar más suavemente.