

# Rutina de actividad física para personas con hipertensión



Realiza 15 repeticiones de cada uno de los ejercicios en 2 series, 6 días a la semana, con una intensidad moderada.

## Calentamiento



Estiramiento de brazos



Flexión de rodilla al frente



Círculo de cadera derecha e izquierda



Flexión de tronco al frente

## Aeróbico



Trota o marcha en tu lugar 15 minutos



Elevación de rodillas

## Fuerza



Desplante al frente

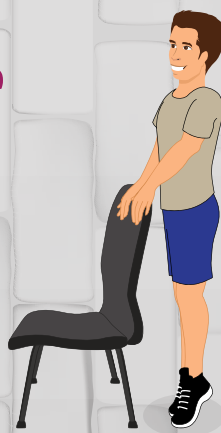
## Relajación



Flexión de pierna derecha e izquierda



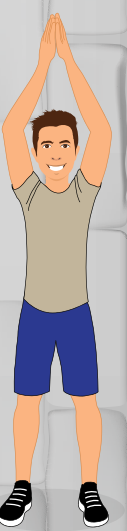
Sentadilla con apoyo en la silla



Elevación de talones



Círculo de brazos al frente y atrás



Respiraciones profundas

### ¿Qué precauciones debo tener antes de iniciar mi rutina?

- Acuda al médico antes de iniciar un plan de activación física.
- Utilice ropa adecuada, especialmente calcetines y tenis que no lastimen sus pies.
- Controle su frecuencia cardiaca al hacer su rutina.
- Inicie su rutina con calentamiento y continúe con la metodología propuesta.
- En caso de tener molestia suspenda su sesión.
- Lleve una identificación mencionando su enfermedad y sus datos generales en caso de emergencia.
- Informe a algún familiar que va a salir a hacer su rutina de ejercicios.



RPC-011



[www.mexicanosactivos.org](http://www.mexicanosactivos.org)



Mexicanos Activos



@MexActivos



MexicanosActivos

#activatediario

Mejora tu bienestar y salud