



Vida Activa con planes semanales



A continuación encontrarás diversas actividades físicas (aeróbica, fortalecimiento muscular, laboral y en el hogar) para que elijas entre todas ellas y planifiques tú mismo tus planes semanales de activación física

Todos los días



Actividades en el hogar

- Lavar el auto
- Barrer
- Trapear
- Podar el pasto
- Lavar las ventanas
- Bailar
- Realizar caminatas sabatinas con la familia
- Visitar museos de la ciudad
- Realizar ejercicio mientras vez la televisión
- Hablar por teléfono de pie
- Jugar los fines de semana con los hijos
- Practicar deportes con tus hijos

Todos los días



Actividades en el trabajo

- Subir y bajar escaleras
- Estacionar lejos el carro
- Correr, Trotar
- Sentadillas, Torsiones, Abdominales
- Estiramientos cada hora
- Llegar en bicicleta
- Realizar una pausa activa cada 2 horas
- Ejercicios de flexión y extensión
- Hablar por teléfono de pie
- Realizar las reuniones de pie
- Caminar por los pasillos
- Participar en torneos deportivos de la empresa

3 a 5 veces por semana



Actividades aeróbicas

- Correr, Trotar, Caminar, Subir escaleras
- Andar en bicicleta
- Aerobicos, Bailar, Spinning
- Tenis, Squash, Fronton
- Nadar
- Basquetbol
- Futbol
- Voleibol
- Escalar
- Remar
- Patinar
- Crosffit

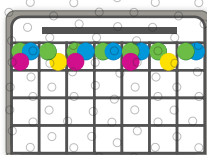
2 a 3 veces por semana



Actividades de flexibilidad y fuerza

- Levantar pesas
- Sentadillas, Lagartijas, Abdominales
- Ejercicios con ligas
- Ejercicios con pelotas
- Ejercicios con mancuernas
- Body pump
- Yoga, Artes marciales
- Ejercicios de elasticidad
- Torsiones, Flexión y extensión
- Desplantes
- Gimnasia, Gimnasia con bastón
- Ejercicios con botellas
- Ejercicios con sacos

Estas sugerencias las puedes acomodar para armar tu rutina diaria y tener un vida activa!



Semana 1

Subir y bajar 3 niveles de escaleras, camina 10 minutos cada 2 horas

12 repeticiones de lagartijas, pesas y torsiones

Caminar 30 minutos a una intensidad moderada FCM 70%

Barrer por 15 minutos, lavar el auto, pasear al perro



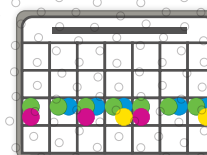
Semana 2

12 repeticiones de sentadillas y flexiones 2 veces al día

12 repeticiones de abdominales, desplantes, flexión y extensión

Andar en bici 30 minutos a una intensidad moderada FCM 70%

Lavar las ventanas, bailar, pasear al perro



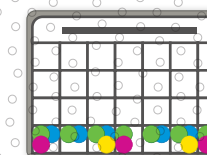
Semana 3

Llegar en bici al trabajo, realizar 12 flexiones 2 veces al día

Practicar yoga o artes marciales

Correr 30 minutos a una intensidad moderada FCM 70%

Lavar la sala de tu casa, jugar con tus hijos al menos 20 minutos



Semana 4

12 repeticiones de abdominales, trotar o caminar para ir al trabajo

12 repeticiones de pesas, pilates o gimnasia

Caminar 15 minutos y correr otros 15 a una intensidad moderada FCM 70%

Pasear al perro, practicar algún deporte y visitar museos en familia

