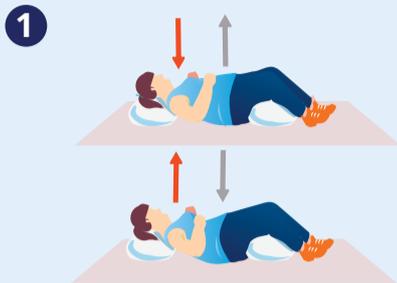


Cómo mantenerse activo en casa

La actividad física contribuye a combatir el sedentarismo, prevenir enfermedades y mejorar la calidad de vida.

A continuación encontrarás algunos ejercicios para incorporar a tu rutina diaria. Podés comenzar con **10 minutos** y luego hacer bloques de **10 minutos, 3 veces por día**. Si te resulta sencillo, aumentar a **15/20 minutos por día**.

Podés realizarlos con música y con cualquier persona de tu entorno para que sea más divertido.



1
Respiración diafragmática profunda
(antes y después del ejercicio)
Practicá esta respiración por 3 minutos sentado en una silla, en la cama o en el piso.



2
Sentadilla con apoyo en la pared
10 repeticiones



3
Elevación lateral de cadera
Repetir 10 veces
con cada pie



4
Extensión de rodilla
10 repeticiones



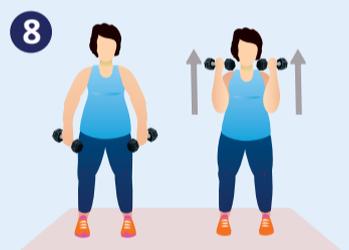
5
Step
Subir y bajar con un pie a la vez 10 veces.
Descansar. **Repetir 3 veces más.**



6
Extensiones laterales con inclinación hacia adelante
Repetir 8 veces



7
Fuerza de hombros
10 repeticiones



8
Flexión de bíceps
Repetir 5 veces.



9
Pararse en puntas de pie
Repetir 20 veces.



10
Flexión de piernas
Repetir 10 veces con cada pierna.



11
Estiramiento de muslos y pantorrillas
Mantener la posición por 30 segundos y volver a posición vertical. **Repetir 5 veces.**



12
Estiramiento de pecho y brazos
Mantener por 30 segundos, esperar 5 segundos. **Repetir 5 veces.**



13
Estiramiento de hombros
Llevar las manos detrás de la cabeza. Arquear la espalda hacia atrás, mantener 30 segundos y retornar a posición de inicio. **Repetir 5 veces.**

Fuente: <https://easo.org/staying-home-here-are-some-indoor-exercise-options/>

AR24OB00147 | OCTUBRE 2024 | Material meramente informativo y educativo, con el objetivo de crear concientización. No reemplaza la opinión del profesional de la salud, ante cualquier duda consulte a su médico/a.