

## Actividades Físicas Para Espacios Interiores



**Si el clima está feo o prefiere el interior, hay aún muchas actividades físicas que puede hacer:**

- Ponga música y baile.
- Haga ejercicios de resistencia en su casa. Esto implica levantar pesas, pero no necesita pesas. Utilice objetos como botellas de agua y alimentos enlatados como pesas. También puede usar su propio peso corporal. Por ejemplo, haga flexiones de bíceps como si levantara pesas, pero sólo levante el puño. Arrójese al suelo y levante las piernas.
- Camine por el centro comercial. Muchos centros comerciales abren más temprano para caminantes – pregunte sobre los horarios en el mostrador de información.
- Haga estiramientos (ver hoja informativa P30 – *Muestras de Estiramientos*).
- Haga ejercicio con un programa de acondicionamiento físico en la televisión.
- Pida prestado un video de ejercicios de la biblioteca o a un amigo (por ejemplo, baile de silla, step y aeróbico básico).
- Vaya a un gimnasio o centro de recreación.
- Involúcrese con actividades de acondicionamiento físico en un centro comunitario local o un centro de ancianos.
- ¿Demasiado calor afuera? Nade en una piscina cubierta.
- Tome una clase de aeróbico acuático.
- Busque gangas o visite tiendas de segunda mano para encontrar equipo de ejercicio.
- Haga actividades interiores como squash, tenis, patinaje, bolos, etc., en un centro deportivo o gimnasio..



Consulte con su equipo MOVE!® para obtener más información sobre las actividades de estiramiento y flexibilidad, así como ejercicios de fortalecimiento.