

Actividades Físicas Planeadas

Hay muchas maneras de ser más activo. Para estar en forma y tener variedad, elija actividades de las tres categorías siguientes. Escoja actividades que disfruta.



ACTIVIDADES AERÓBICAS

- Caminar
- Subir escaleras
- Jardinería
- Bailar (cualquier tipo)
- Deportes
- Trotar o correr
- Clases de aeróbico
- Patinar o patinaje sobre hielo
- Esquiar en la nieve
- Algunas máquinas de ejercicio (caminadora, elíptica, bicicleta inmóvil, remo, máquina de esquí)
- Actividades de bajo impacto y poco peso, las cuales son buenas para todos, pero son especialmente beneficiosas para las personas con artritis
- Natación
- Andar en bicicleta
- Caminar en el agua o gimnasia acuática
- Levantar pesas (mancuernas, botellas plásticas de agua, latas de comida, etc.)



ACTIVIDADES DE FUERZA

- Bandas de resistencia
- Ejercicios de acondicionamiento (por ejemplo, abdominales, lagartijas y dominadas)
- Pilates
- Máquinas de circuito
- Balones medicinales y de equilibrio



ACTIVIDADES DE FLEXIBILIDAD

- Estiramiento
- Ejercicios de silla
- Yoga
- Tai Chi
- Pilates