

Tipos de actividad física

Actividad física según el estilo de vida

- Caminar o usar la bicicleta para transporte en lugar del carro o un autobús.
- Subir y bajar las escaleras en lugar de usar el ascensor.
- Estacionar lejos y caminar al destino.
- Cortar el césped y rastrillar las hojas.
- Bajarse del autobús una parada antes y caminar el resto del camino.
- Recorrer caminando cada hoyo si juega al golf.
- Bailar en cada oportunidad que tenga.
- Sacar a caminar al perro, si no tiene uno pida uno prestado.
- Aumente el recorrido cuando haga compras en el centro comercial.
- Corte o parta madera.
- Lave el carro.
- Use la aspiradora con frecuencia.
- Levántese a cambiar el canal del televisor.
- Marche en el lugar durante los comerciales televisivos.
- Suba las escaleras toda vez que tenga que llevar algo, en lugar de esperar a juntar varias cosas.
- Camine hasta donde se encuentra su colega, en lugar de llamarlo por teléfono o enviarle un correo electrónico.
- Estírese mientras mira televisión.

Actividad física programada

Aeróbica

- Caminar
- Trotar
- Subir y bajar escaleras
- Nadar**
- Caminar en el agua*
- Aerobics en el agua*
- Jardinería
- Cualquier tipo de baile
- Clases de aerobics
- Ciclismo**
- Patinaje en línea o patinaje sobre hielo
- Esquí
- Ejercicios con sillas**
- Máquinas
 - Cinta
 - Trepadora
 - Bicicleta fija**
 - Remo**
 - Máquina de esquí*
 - Entrenador continuo*
- Deportes
 - Baloncesto
 - Tenis
 - Golf
 - Fútbol americano
 - Frisbee
 - Fútbol

Flexibilidad

- Elongaciones
- Yoga
- Tai Chi

Fortaleza

- Pesas libres (mancuernas)
- Bandas elásticas
- Máquinas de circuito
- Pilatos
- Ejercicios de acondicionamiento
- Bolas medicinales

* = actividades de bajo impacto

**= actividades sin sobrepeso

MOVE!

