Actividades físicas planeadas

Hay muchas actividades que puede considerar si está intentando aumentar el grado de actividad. Escoja actividades de las tres categorías para el estado físico y la variedad. Comience lentamente y opte por actividades que disfrute.

Actividades aeróbicas

- Caminar
- Subir y bajar escaleras
- Jardinería
- Baile, de cualquier tipo
- Deportes
- Trotar o correr
- Clases de aerobics
- Patinar en línea o sobre hielo
- Esquiar
- Máquinas de ejercicio (cinta, trepadora)
- Actividades que no implican aplicación de peso y de bajo impacto (son buenas para todos, en especial para las personas que padecen artritis).
    - Natación
    - Ciclismo
    - Caminar en el agua o hacer aerobics en el agua
    - Algunas máquinas de ejercicios (bicicleta fija, remo, máquina de esquí, entrenador continuo)

Actividades para aumentar la fuerza

- Pesas libres (mancuernas, botellas plásticas de agua, latas de alimentos)
- Bandas elásticas (de prótesis)
- Ejercicios de acondicionamiento (por ejemplo, abdominales, flexiones y ejercicios de brazos)
- Pilatos
- Máquinas de circuito
- Bolas medicinales (con pesas) y para equilibrio

Actividades para mejorar la flexibilidad

- Elongaciones
- Ejercicios con sillas
- Yoga
- Tai Chi