

La manera económica de hacer ejercicio

Algunas veces el costo puede impedir que realice más actividad física. Hay muchas actividades que no cuestan mucho o que son gratuitas.



- Caminar es gratis.
- Las iglesias y los centros comunitarios suelen ofrecer eventos gratuitos.
- Haga ejercicios para fortalecerse con elementos del hogar como pesas (latas de alimentos, botellas pequeñas de agua, etc.).
- Las elongaciones simples pueden mejorar la flexibilidad y la gama de movimiento.
- Encuentre un sendero local.
- Compre una bicicleta de un negocio que vende artículos de segunda mano o una feria americana.
- Pruebe un deporte nuevo que no requiera equipos costosos.
- Consulte sobre actividades gratuitas o a costo reducido en los centros de ancianos, YMCA y los centros recreativos locales.
- ¡Las actividades físicas que incorpora a su rutina cotidiana como subir y bajar las escaleras o estacionar más lejos y caminar son gratuitas!

