

Actividad Física con un Presupuesto

A veces los costos pueden ser una barrera para ser más físicamente activo. Muchas actividades involucran poco o ningún costo.

- Caminar es gratis.
- Las iglesias y los centros comunitarios suelen tener eventos gratuitos
- Usted puede hacer ejercicios de resistencia utilizando artículos del hogar como pesas (alimentos enlatados, pequeñas botellas de agua), o utilizando el peso de su propio cuerpo (levantar partes de su cuerpo, como las piernas).
- Estiramientos simples pueden mejorar la flexibilidad y amplitud de movimiento. Haga ejercicios de estiramiento en casa o en su oficina mientras trabaja.
- Los senderos locales son lugares óptimos para caminar, rodar o andar en bicicleta.
- Una tienda de segunda mano o una venta de garaje son buenos lugares para comprar una bicicleta.
- Hay muchos deportes que no requieren equipos costosos. Trate uno.
- Muchos centros de ancianos y centros de recreación son gratuitos u ofrecen tarifas reducidas basadas en sus ingresos. Fíjese en tarifas especiales para los veteranos.
- Actividades físicas que añada a su rutina diaria son gratis. Tome las escaleras y estacione lo más lejos que pueda para caminar más. Deje de pagar a otras personas para hacer ejercicio. Corte su propio césped y lave su propio auto.

