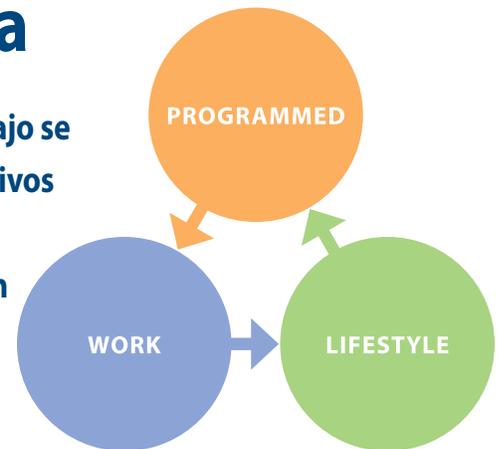


Los Tipos De Actividad Física

La actividad física programada, de estilo de vida y del trabajo se complementan entre ellos. ¡Ayudan a cumplir con los objetivos de la actividad física, reducen el aburrimiento y mantienen desafiados al cuerpo y a la mente! Estas actividades ayudan a controlar el peso y benefician a su salud. Estos son algunos ejemplos de cada tipo de actividad. Busque áreas donde puede agregar o mejorar.



ACTIVIDADES PROGRAMADAS

Actividades aeróbicas:

- Caminar
- Trotar
- Subir escaleras
- Natación
- Caminar en el agua
- Aeróbicos en el agua
- Jardinería
- Bailar (cualquier tipo)
- Clases de aeróbico
- Andar en bicicleta
- Patinar o patinaje sobre hielo
- Esquiar en la nieve
- Ejercicios de silla

- Máquinas
 - Caminadora
 - Bicicleta estacionaria
 - Máquina de remo
 - Máquina de esquí
 - Entrenador elíptico
- Deportes
 - Baloncesto
 - Tenis
 - Golf

Actividades de fuerza:

- Pesas libres (Mancuernas)
- Tubos y bandas de resistencia
- Máquinas de circuito
- Pilates
- Ejercicios de acondicionamiento
- Balones medicinales

Actividades de flexibilidad:

- Estiramiento
- Yoga
- Tai Chi

ACTIVIDADES DE TRABAJO

- Tome las escaleras en lugar del ascensor
- Póngase de pie mientras habla por teléfono
- Camine por el pasillo para hablar con un compañero de trabajo en lugar de usar el teléfono o enviar un correo electrónico
- Camine durante su hora del almuerzo
- Mantenga una pelota de estabilidad o banda de resistencia en su oficina

ACTIVIDADES DE ESTILO DE VIDA

- Camine o ande en bicicleta como forma de transporte en vez de andar en auto o autobús
- Corte el césped, rastrille las hojas, deshierbe el jardín
- Bájese del autobús una parada antes y camine el resto del camino
- Camine a cada hoyo si juega al golf
- Pasee al perro; Si no tiene perro, pasee el perro de otra persona
- Dé unas vueltas adicionales cuando compra en el centro comercial
- Corte leña
- Lave su auto
- Pase la aspiradora a menudo
- Camine en el lugar durante los comerciales de televisión