

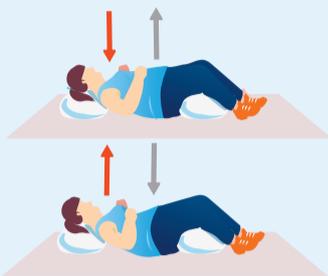
Cómo mantenerse activo en casa

La actividad física contribuye a combatir el sedentarismo, prevenir enfermedades y mejorar la calidad de vida.

A continuación encontrarás algunos ejercicios para incorporar a tu rutina diaria. Podés comenzar con **10 minutos** y luego hacer bloques de **10 minutos, 3 veces por día**. Si te resulta sencillo, aumentar a **15/20 minutos por día**.

Podés realizarlos con música y junto a tu familia para que sea más divertido.

1



Respiración diafragmática profunda
(antes y después del ejercicio)
Practicá esta respiración por 3 minutos sentado en una silla, en la cama o en el piso.

2



Sentadilla con apoyo en la pared
10 repeticiones

3



Elevación lateral de cadera
Repetir 10 veces con cada pie

4



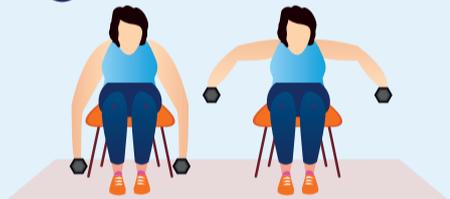
Extensión de rodilla
10 repeticiones

5



Step
Subir y bajar con un pie a la vez 10 veces. Descansar. Repetir 3 veces más.

6



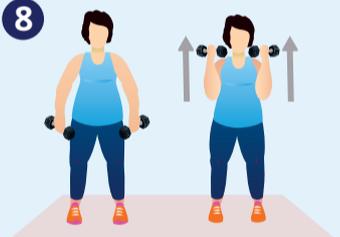
Extensiones laterales con inclinación hacia adelante
Repetir 8 veces

7



Fuerza de hombros
10 repeticiones

8



Flexión de bíceps
Repetir 5 veces.

9



Pararse en puntas de pie
Repetir 20 veces.

10



Flexión de piernas
Repetir 10 veces con cada pierna.

11



Estiramiento de muslos y pantorrillas
Mantener la posición por 30 segundos y volver a posición vertical. Repetir 5 veces.

12



Estiramiento de pecho y brazos
Mantener por 30 segundos, esperar 5 segundos. Repetir 5 veces.

13



Estiramiento de hombros
Llevar las manos detrás de la cabeza. Arquear la espalda hacia atrás, mantener 30" y retornar a posición de inicio. Repetir 5 veces.

Fuente: <https://easo.org/staying-home-here-are-some-indoor-exercise-options/>

AR23CO00001 | Material educativo destinado a pacientes a quienes se les haya prescrito el producto y se encuentren enrolados en un Programa de Cuidado al Paciente. Este material no reemplaza la opinión del profesional de la salud. Ante cualquier duda consulte a su médico.