

# PLAN MENSUAL DE CAMINATAS Y EJERCICIOS PROGRESIVOS

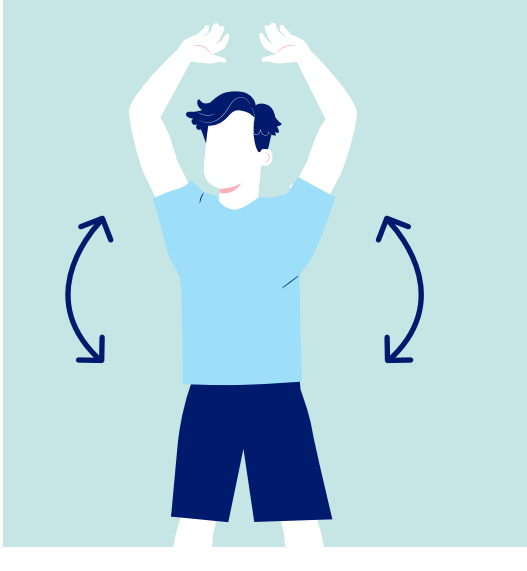


## ESTE PLAN ES PROGRESIVO Y ACUMULATIVO:

cada semana incorpora nuevos ejercicios sin dejar atrás los anteriores, ayudándote a construir, paso a paso, una rutina completa y sostenible.

### SEMANA 1

#### INCORPORAR MOVIMIENTO



#### Incorporar snacks de ejercicio durante el día

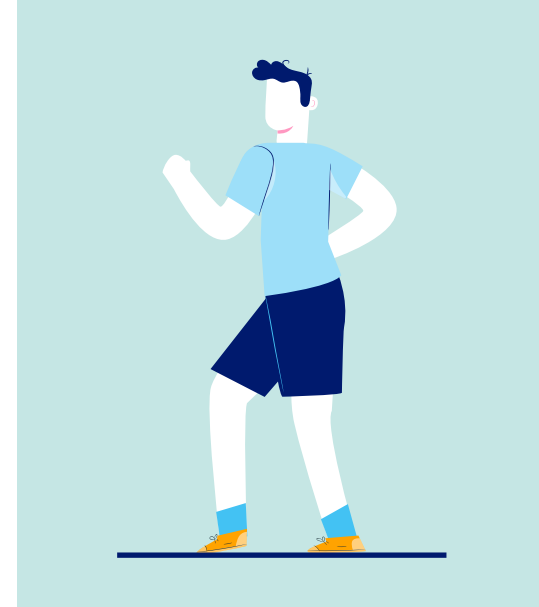
(5 a 7 minutos acumulativos).

**Ejemplos:** caminatas cortas por la casa o pasillos, subir/bajar escaleras, saltos tijera y sentadillas rápidas.



Cada pequeño movimiento suma y activa la frecuencia cardíaca.

**En los primeros días, la prioridad es activar el cuerpo y reducir los períodos de inactividad.** Los snacks de ejercicio —pequeñas dosis de movimiento de mediana a alta intensidad— son una buena forma de empezar: permiten estimular la circulación y reactivar el metabolismo.<sup>1</sup>

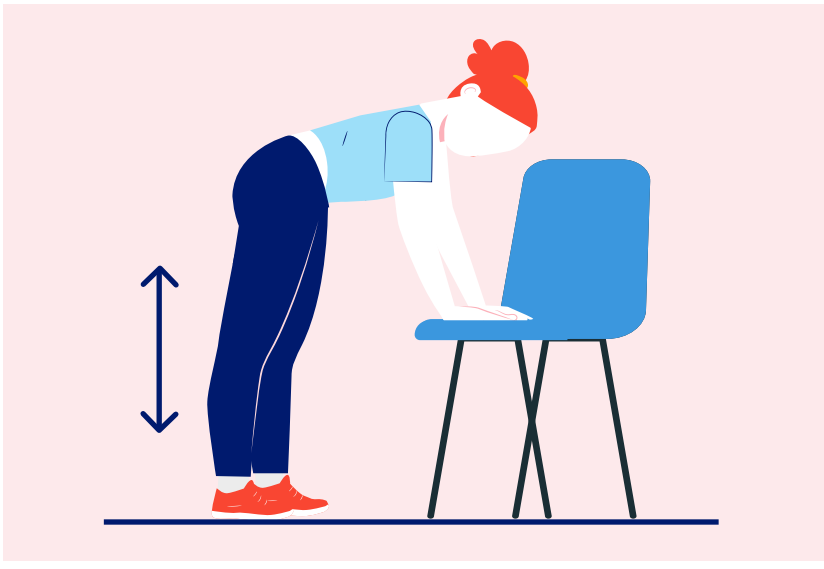


MIRÁ EL VIDEO “ACTIVIDAD FÍSICA: POR DÓNDE EMPIEZO”



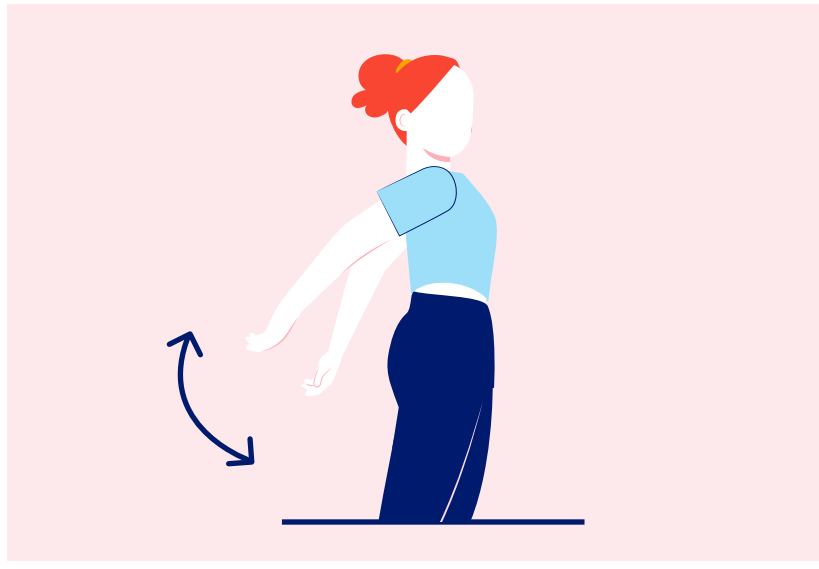
### SEMANA 2

#### ACTIVAR EL CUERPO



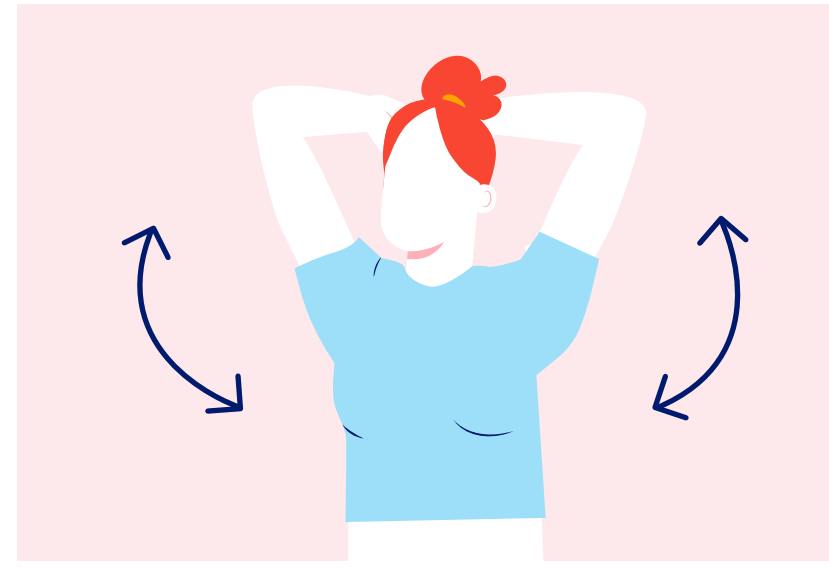
#### Estiramiento de muslos y pantorrillas:

mantener 30 segundos y volver a posición vertical, repetir 5 veces.



#### Estiramiento de pecho y brazos:

mantener 30 segundos, esperar 5 segundos, repetir 5 veces.



#### Estiramiento de hombros:

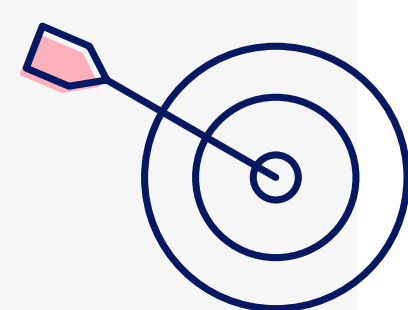
manos detrás de la cabeza, arquear espalda, mantener 30 segundos, volver a posición inicial, repetir 5 veces.



Respiración profunda y relajación mientras realizás los estiramientos; ayudan a soltar tensiones y preparar el cuerpo.

#### A medida que avanzás, la meta es sumar minutos y ganar confianza.

Incorporar rutinas de estiramiento ayuda a soltar tensiones, mejorar la flexibilidad y preparar los músculos para seguir sumando pasos.<sup>2</sup> Dedicar unos minutos antes o después de caminar potencia lo aprendido la semana anterior y te ayuda a seguir sumando movimiento de forma progresiva.



MIRÁ EL VIDEO “RUTINAS DE EJERCICIOS PARA HACER FUERA DE CASA”

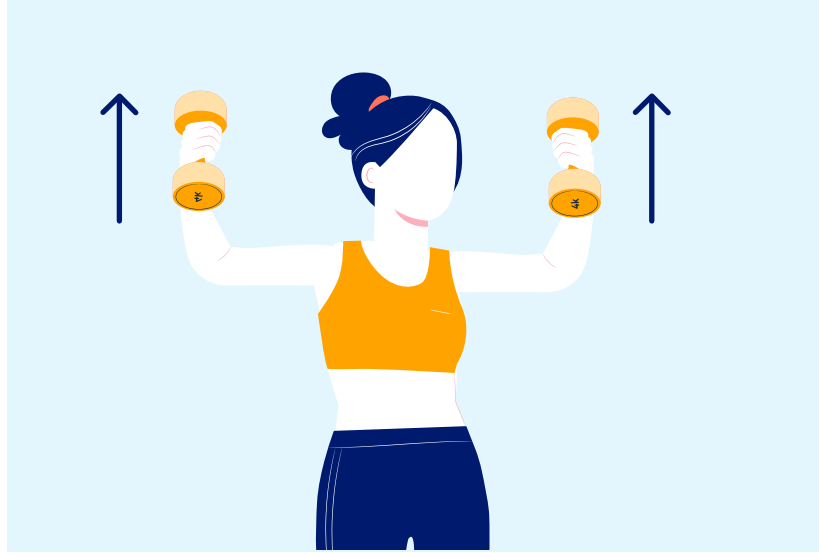
### SEMANA 3

#### FORTALECER SUAVEMENTE



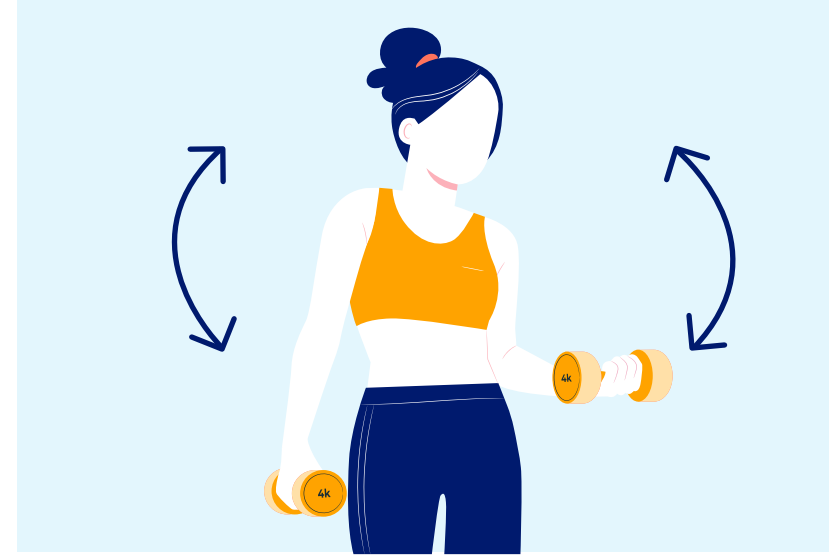
#### Extensiones laterales con inclinación hacia adelante:

Repetir 8 veces.



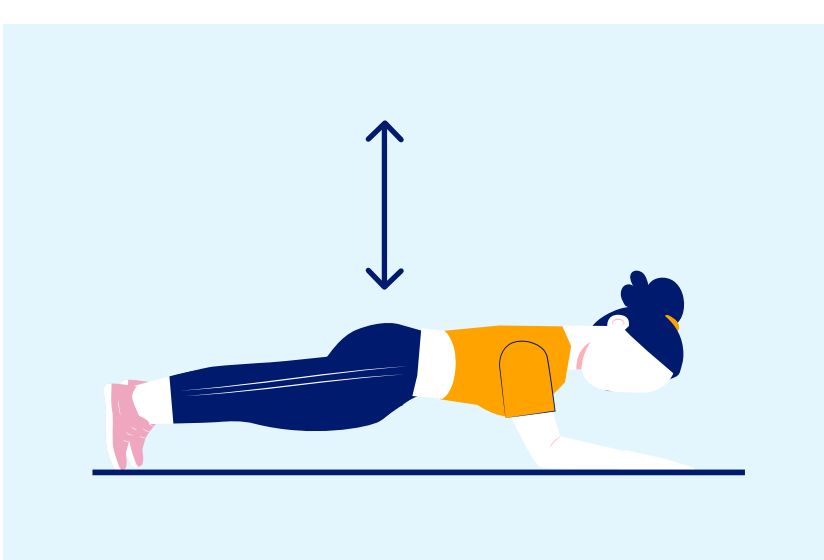
#### Fuerza de hombros:

10 repeticiones.



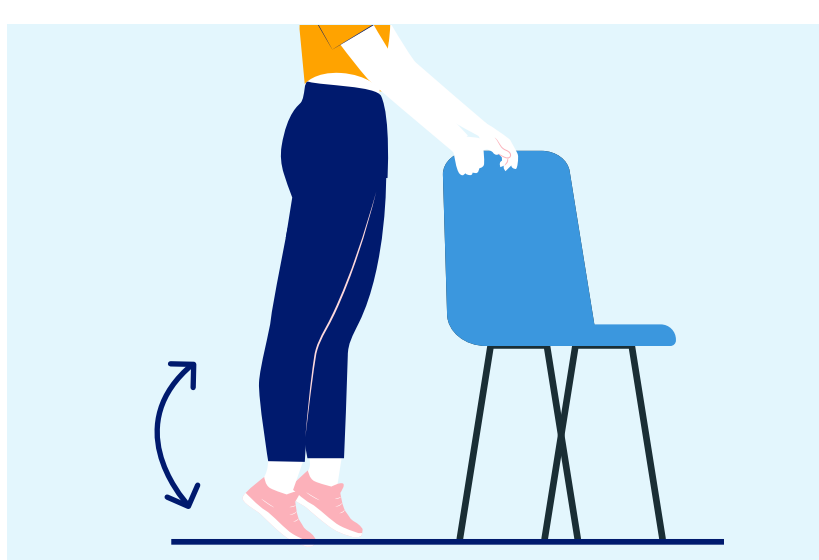
#### Flexión de bíceps:

Repetir 5 veces.



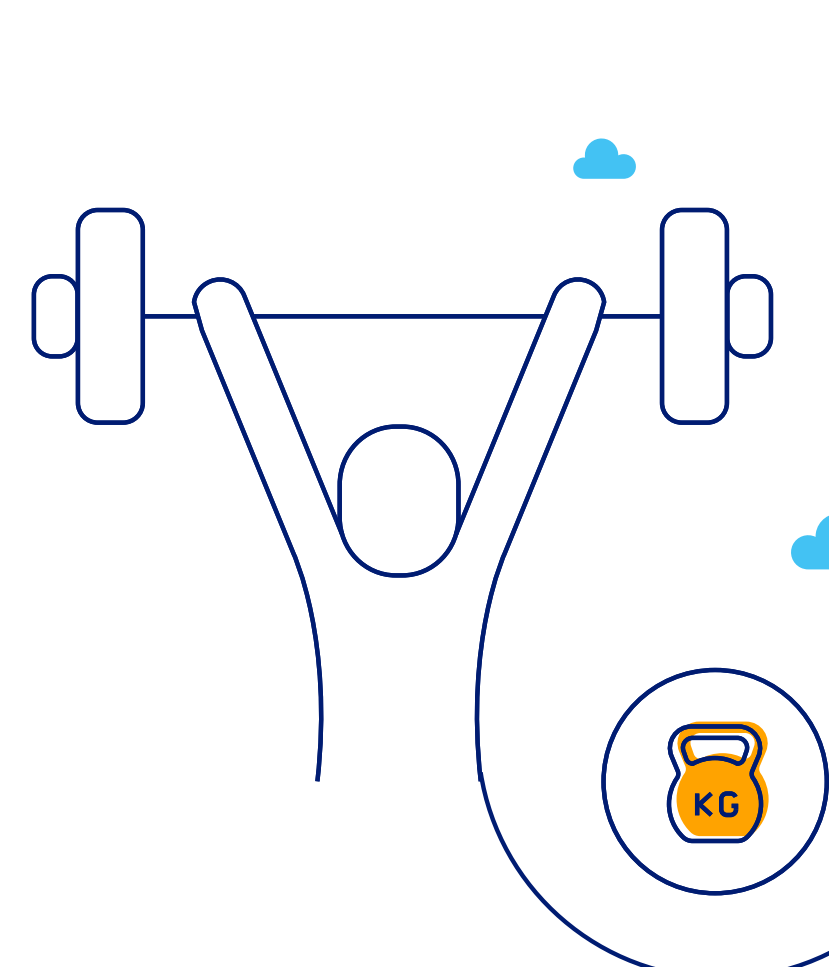
#### Elevación lateral de cadera:

Repetir 10 veces con cada pie.

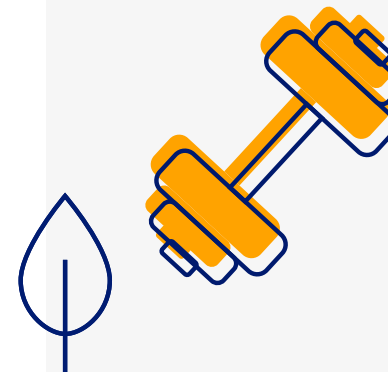


#### Pararse en puntas de pie:

Repetir 20 repeticiones.



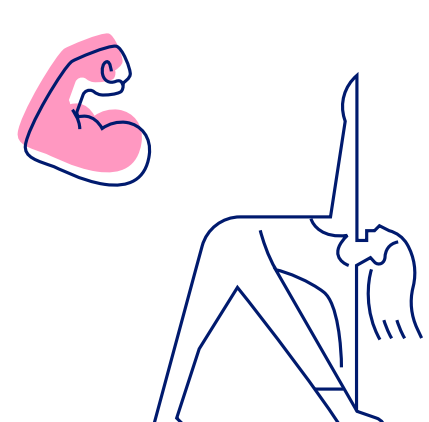
Intercalar ejercicios para mantener la variedad, hidratarse y, si es motivador, usar música o compañía. Mantener la postura y controlar movimientos.



#### Con el cuerpo más activo, esta etapa suma ejercicios de fuerza y control postural utilizando el propio peso o elementos cotidianos

— como una silla o botellas de agua. Lo ideal es realizarlos con una frecuencia de dos veces durante la semana, sin incorporar peso todavía. Estos movimientos complementan lo que ya venís practicando, fortaleciendo la postura y mejorando la estabilidad.

MIRÁ EL VIDEO “10 RUTINAS DE EJERCICIO PARA HACER EN CASA”



### SEMANA 4

#### CONSOLIDAR EL HÁBITO



#### Mantené las caminatas y los estiramientos:

según lo trabajado en las semanas anteriores, y llevá los ejercicios de fuerza a tres veces durante la semana, aumentando ligeramente la carga con elementos cotidianos.



Cada paso suma; la constancia y la integración del movimiento consolidan el hábito y generan bienestar a largo plazo.

#### La última etapa apunta a consolidar el hábito.

En esta fase, moverse deja de ser una tarea pendiente y se convierte en una práctica integrada al día a día. Al aumentar la frecuencia y sumar un poco de resistencia, el cuerpo gana fuerza y estabilidad, y la actividad física se transforma en parte natural de la rutina.



#### Y NO OLVIDES LO MÁS IMPORTANTE:

¡Disfrutá el proceso! Cada semana es un paso hacia una vida más activa y equilibrada.



#### Referencias

1. Novo a la Par. “Actividad física: ¿por dónde empiezo?”. Disponible en: <https://novoalapar.com.ar/obesidad/actividad-fisica/actividad-fisica-por-donde-empiezo/> Consultado en Octubre de 2025.

2. Mayo Clinic. “Guía de estiramientos básicos”. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es/healthy-lifestyle/fitness/in-depth/stretching/art-20546848> Consultado en Octubre de 2025