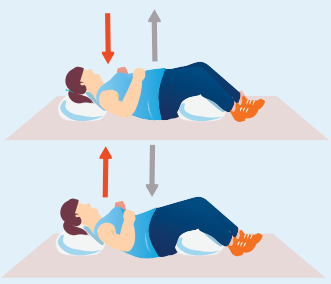
Cómo mantenerse activo en casa

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 con cualquier persona de tu entorno 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

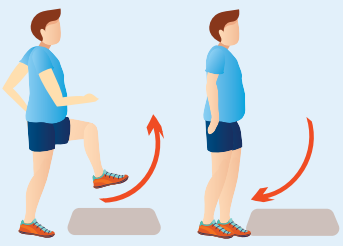
3

Elevación lateral de cadera
Repetir 10 veces con cada pie

4

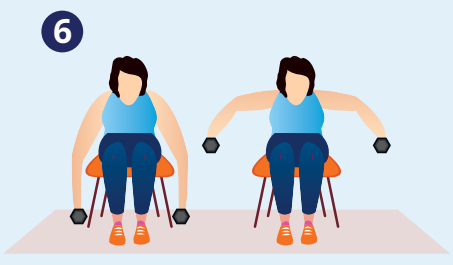
Extensión de rodilla
10 repeticiones

5



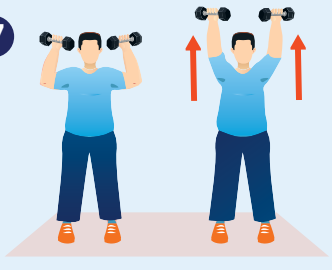
Step
Subir y bajar con un pie a la vez 10 veces.
Descansar. **Repetir 3 veces más.**

6



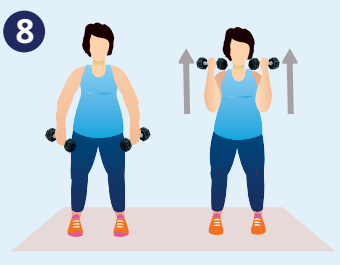
Extensiones laterales con inclinación hacia adelante
Repetir 8 veces

7



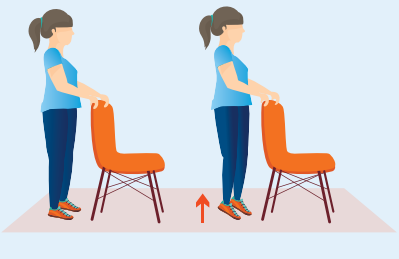
Fuerza de hombros
10 repeticiones

8



Flexión de bíceps
Repetir 5 veces.

9



Pararse en puntas de pie
Repetir 20 veces.

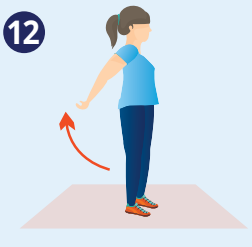
10

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 segundos y retornar a posición de inicio.
Repetir 5 veces.

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

AR24OB00147 | OCTUBRE 2024 | Material meramente informativo y educacional, con el objetivo de crear concientización.
No reemplaza la opinión del profesional de la salud, ante cualquier duda consulte a su médico/a.

Impulsando el cambio | en obesidad

novo nordisk®