

# Ejercicio

Realizar **actividad física** de **intensidad moderada** mínimo **150 minutos** a la **semana**.

Realizar **ejercicio** de **3 a 4 veces** a la **semana** como mínimo.

Hacer **ejercicios** de **resistencia** mínimo **1 a 2 veces** a la **semana**.

## Ejercicios sugeridos de resistencia



### Sentadillas

- Se puede usar su propio peso o una mochila con cosas para agregarle más resistencia.



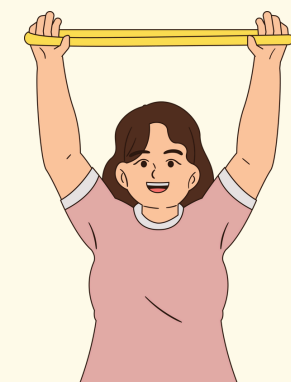
### Flexiones

- Pueden hacerse en el piso o apoyado en una superficie alta (pared, silla) en caso de no tener tanta fuerza.
- Pueden hacerse con su propio peso o con



### Abdominales

- En el piso, con un tapete o cobija, se pueden hacer abdominales.



### Estiramiento de ligas o bandas

- Con ayuda de una banda casera o una toalla, se pueden hacer ejercicios de tracción para los brazos o espalda.

## Ejercicios aeróbicos sugeridos



### Saltar la cuerda

- Puede hacerse con una cuerda común, en intervalos de 30 segundos a 1 minuto por varias sesiones.



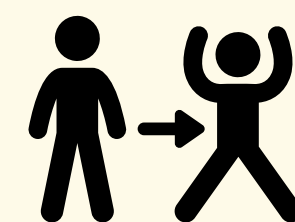
### Trote suave

- Trotar en sesiones de 10 minutos e ir aumentándolo progresivamente.



### Subir y bajar escaleras

- Se puede hacer en banquetas o en pequeños escalones para usarse como pasos.
- Repetir por sesiones alternando ambas piernas.



### Marchar en su lugar

- En caso de tener espacio reducido, puede ser de gran ayuda.
- Tener varias sesiones en intervalos de 30 a 60 segundos.