

RECOMENDACIÓN DE ACTIVIDAD AERÓBICA Y ANAERÓBICA

Actividad aeróbica (30 min/día)	Actividad de fuerza (15-20 minutos de 3 a 5 veces por semana)
Caminar durante media hora cada día. Se caminará de forma ligera y sin pausas por la calle, campo, parque...	Realizar ejercicios musculares de forma pausada, implicando las principales zonas del cuerpo (piernas, pecho, brazos y espalda).
Si la condición lo permite, se puede combinar con otras actividades como bailar, bicicleta, running suave, actividades dirigidas, natación*	Véase la tabla de ejercicios musculares

TABLA DE EJERCICIOS MUSCULARES

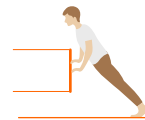
Pectoral. Consiste en dos series de diez repeticiones, de forma pausada, con los brazos separados, como indica la figura, y manteniendo el abdomen apretado. Bajar el pectoral hasta el borde de la mesa y volver a la posición inicial.



Piernas sentadillas. Realizar dos series de diez repeticiones de flexiones de piernas de forma pausada, la espalda recta, los glúteos atrás y los pies separados, procurando que las rodillas no sobrepasen la punta de los pies.



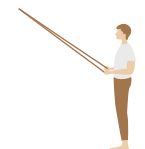
Espalda y tríceps. Realizar dos series de diez repeticiones, de forma pausada, con los brazos separados, como indica la figura, y manteniendo el abdomen apretado. Bajar el pectoral hasta el borde de la mesa y volver a la posición inicial.



Bíceps. Coger la goma con los brazos y pisarla con los pies. A continuación, realizar series de diez repeticiones de flexión de antebrazos hasta los hombros.



Espalda. Con la goma, realizar dos series de diez repeticiones de flexiones de brazos. Empezar con los codos enganchados al cuerpo, estirar los brazos al máximo y volver con los codos al cuerpo.



Equilibrio. Con un solo pie en el suelo, recoger un objeto situado cerca de la persona.

