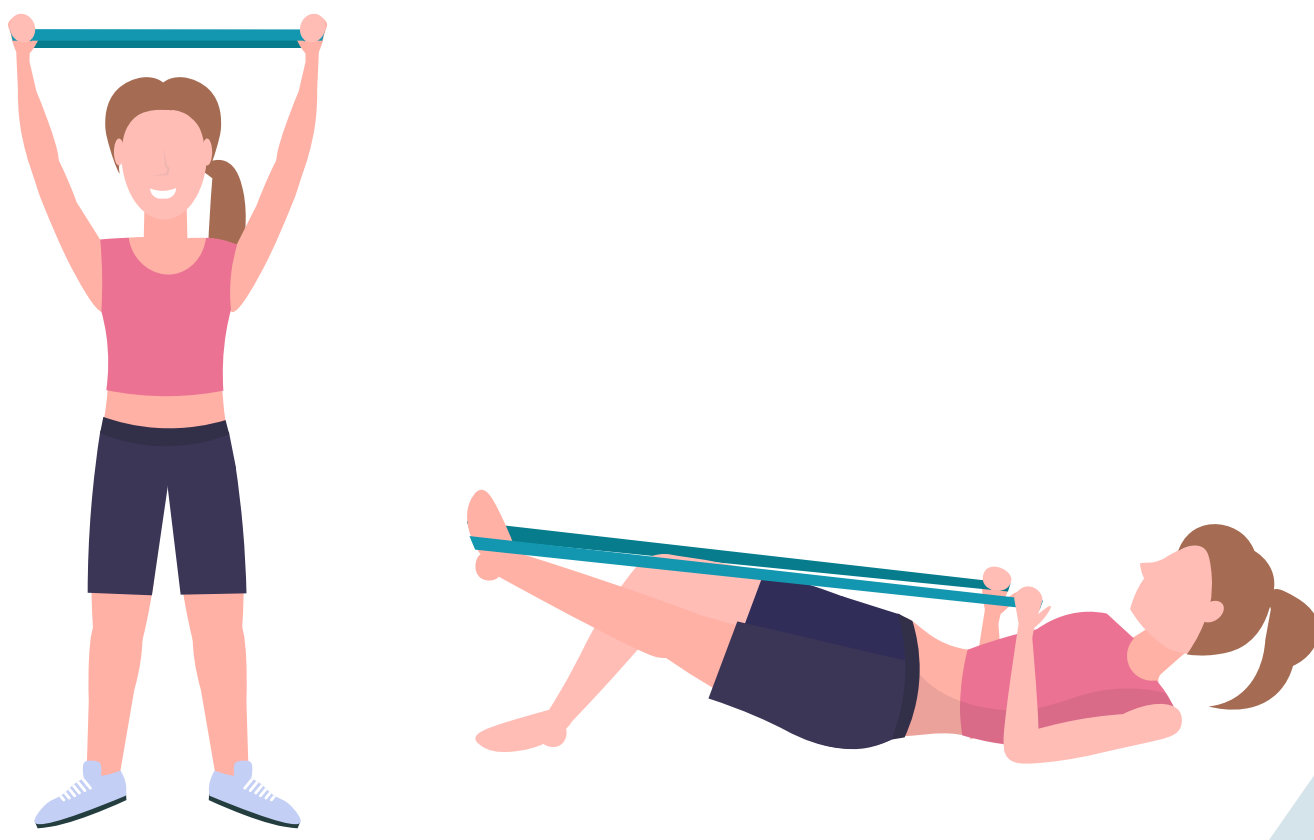


CÁPSULA DE ACTIVIDAD FÍSICA

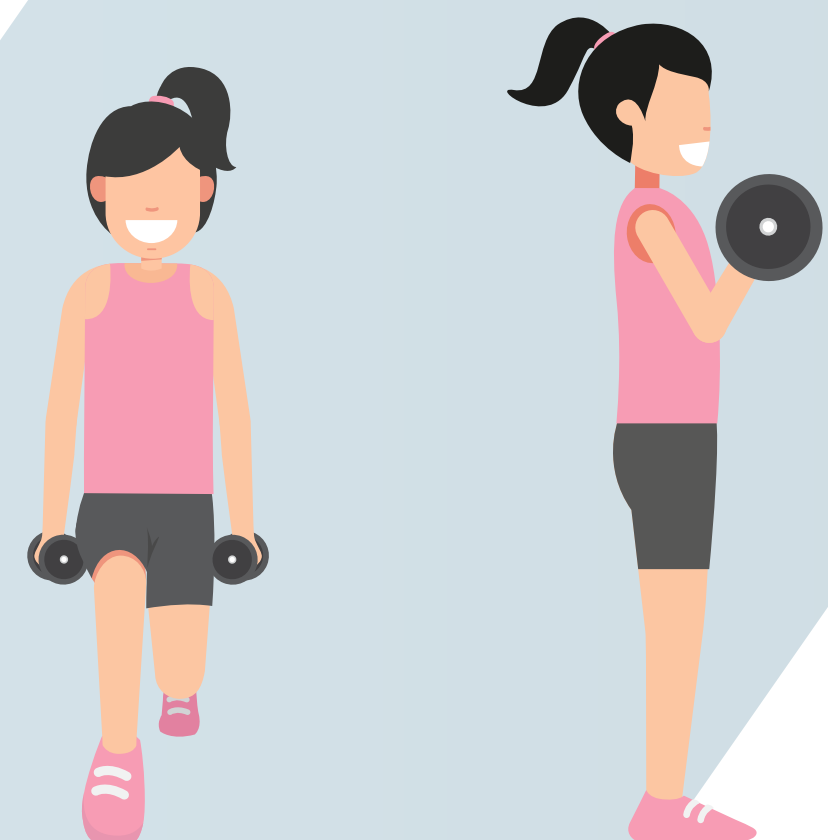
La actividad física durante el confinamiento es fundamental ya que reduce los niveles de estrés y ansiedad y nos ayuda a frenar el sedentarismo. A continuación, presentamos ejemplos de ejercicios que puedes hacer según la pirámide de recomendaciones de la Sociedad Española de Cardiología.

Fortalecimiento Muscular Realizar de 2 a 3 veces por semana

Rutinas con bandas de resistencia



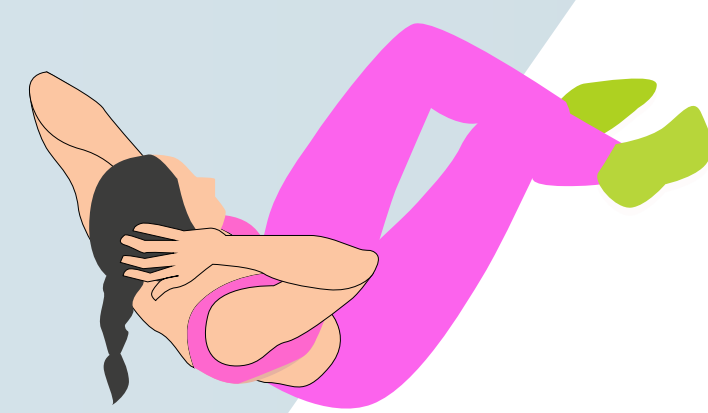
Pesas



Ejercicios de calistenia



Abdominales



Flexibilidad-Elasticidad Realizar de 2 a 3 veces por semana

Ejercicios de estiramiento
previos a las rutinas



Yoga



Actividad Cardiovascular Realizar de 3 a 5 veces por semana

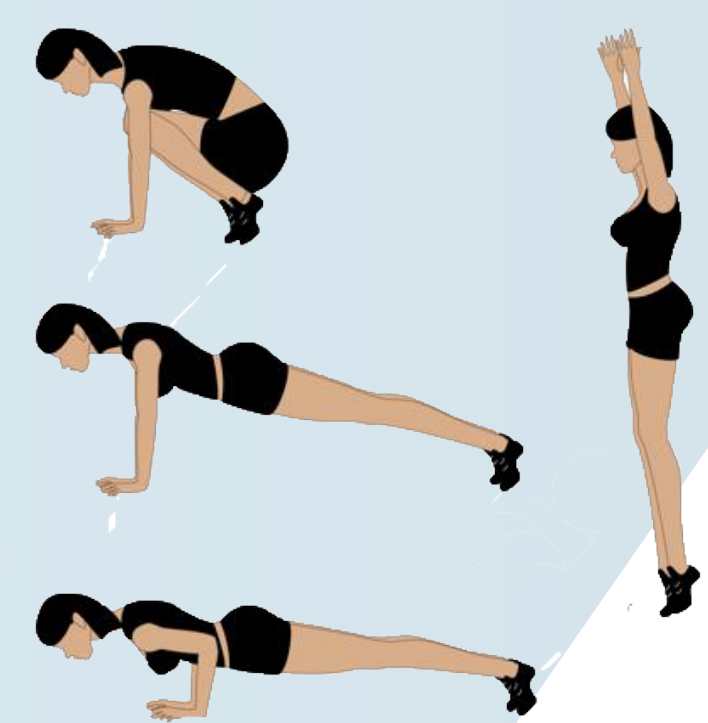
Zumba



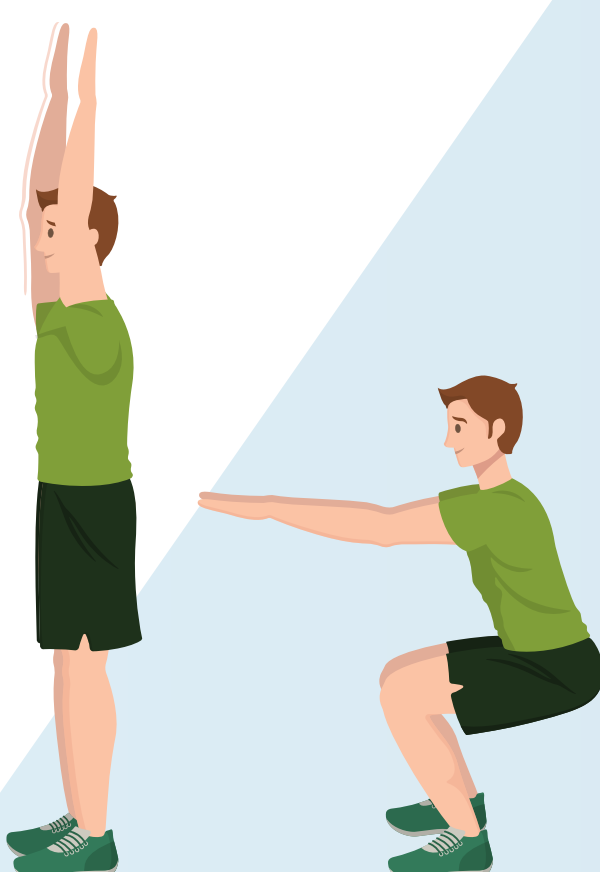
Salto de cuerda



Burpees



Sentadillas con salto



Máquinas de bicicleta,
elíptica y caminadora



Elaborado por: Licda Ana Luisa Calderón
Departamento de Salud, Higiene y Seguridad