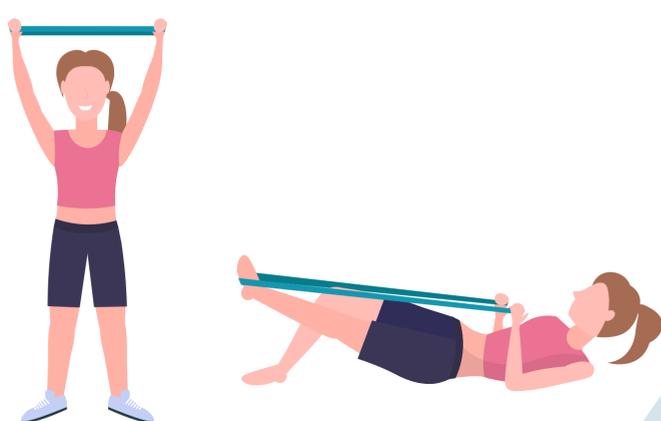


## CÁPSULA DE ACTIVIDAD FÍSICA

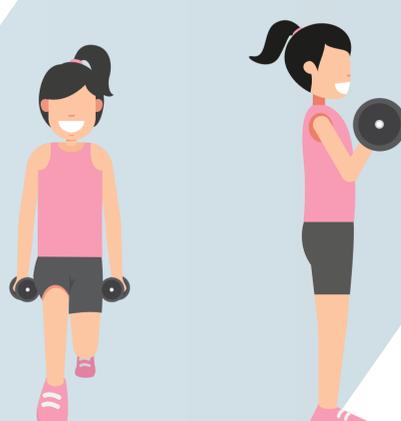
La actividad física durante el confinamiento es fundamental ya que reduce los niveles de estrés y ansiedad y nos ayuda a frenar el sedentarismo. A continuación, presentamos ejemplos de ejercicios que puedes hacer según la pirámide de recomendaciones de la Sociedad Española de Cardiología.

### 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

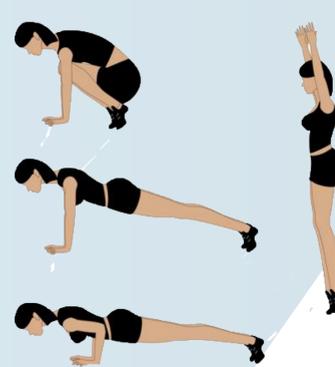
Zumba



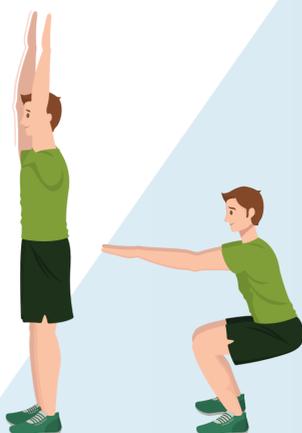
Salto de cuerda



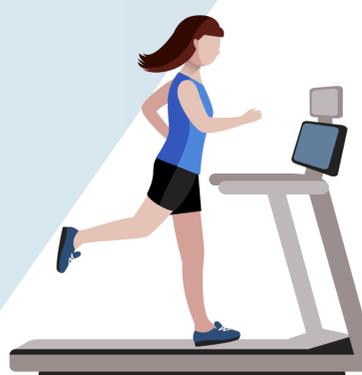
Burpees



Sentadillas con salto



Máquinas de bicicleta,  
elíptica y caminadora



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