



- Evita periodos inactivos de más de 2 horas durante el día

### Actividades sedentarias



- 2-3 DÍAS /SEMANA**
- Inicia la actividad con el calentamiento
- Alterna los grupos musculares
- Controla la posición del cuerpo

### Actividades de fuerza y flexibilidad



- Ejercicios de Fitness
- Escalada
- Ejercicios con bandas elásticas
- Estiramientos
- Yoga
- Pilates
- Tai-Chi...



- 3/6 DÍAS POR SEMANA**
- Inicia la actividad con el calentamiento
- Haz que las pulsaciones suban a un ritmo más rápido de lo normal (65-85% FCMAX)
- Acumula 30' o más durante el día (Aconsejable los descansos)

### Actividades aeróbicas, deportes y juegos de recreación



- Clases de Educación Física
- Correr
- Nadar
- Patinar
- Montar en bicicleta
- Aerobic
- Spining
- Bailes/Danzas...

- TODOS O CASI TODOS LOS DÍAS DE LA SEMANA**
- Realiza actividad moderada (como andar deprisa) de forma continua o con interrupciones durante 60' o más o 12.000 pasos (podómetro)



- Caminar
- Subir escaleras
- Tareas domésticas activas
- Jugar de forma activa...

### Actividades físicas en el estilo de vida

# Pirámide de la actividad física