

ACTIVIDADES FÍSICAS – ¿QUÉ HACER?

En la siguiente tabla mostramos unas ideas sobre actividades físicas que se pueden realizar. La lista no está completa, debemos encontrar la forma de actividad física que más se acerque a la forma de vida de cada uno y que pueda ser compartirla con el resto del grupo.

Marca (v) qué es lo que os gustaría probar!

Limitar las actividades sedentarias	
En el trabajo	En casa
<ul style="list-style-type: none"> Levantarse del escritorio una o dos veces cada hora. Pasear, estirarse, salir un momento al aire libre, beber un vaso de agua, ir a la impresora... Trabajar lo más derechos posible. Mientras hablamos por teléfono, mantenerse lo más derechos posible. 	<ul style="list-style-type: none"> Limitar las actividades sedentarias ininterrumpidas, no superar los 90 minutos al día. Hacer otras actividades en su lugar: tareas domésticas ligeras, jardinería, jugar con los niños o probar nuevos juegos como la Nintendo Wii. Mientras hablamos por teléfono, mantenerse lo más derechos posible.

Actividades de estilo de vida		
Tareas domésticas ligeras	Tareas domésticas pesadas	Otras actividades de estilo de vida
<ul style="list-style-type: none"> Cocinar Lavar los platos Sacar el polvo Jardinería ligera, como arrancar las malas hierbas Limpiar el baño o la cocina Planchar Doblar la ropa Tirar la basura 	<ul style="list-style-type: none"> Pasar la aspiradora Barrer Limpiar suelos y ventanas. Sacudir alfombras Cortar madera Quitar la nieve Cortar el césped (con una segadora manual) Usar el rastrillo Lavar el coche o encerarlo. Redecorar estancias 	<ul style="list-style-type: none"> Utilizar las escaleras en lugar del ascensor o las escaleras mecánicas Hacer encargos usando la bicicleta o andando Hacer la compra Aparcar lejos de la puerta Bajar del autobús dos paradas antes Jugar con los niños Sacar a pasear al perro Cosechar, fresa, setas...

Ejercicio físico

Ejercicio aeróbico	Entrenamiento de fuerza, flexibilidad y equilibrio
<ul style="list-style-type: none"> • Andar • Ejercicios acuáticos • Marcha nórdica • Senderismo • Marcha • Correr • Ciclismo • Baile • Aeròbic • Natación • Piraguismo, remo • Esquí • Patinaje • Deporte de pelota: como el básquet, el fútbol. • Deportes de raqueta como el tenis, l'escuaix 	<p><i>EN EL GIMNASIO CON</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Máquinas • Pesos libres • Barra <p><i>EN CASA CON</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Vuestro propio peso • Ejercicios de resistencia o con bandas • Pesos (o botellas de agua) • Ejercicios con la pelota • Circuito de entrenamiento • Pilates • Yoga (como el yoga astanga) • Estiramientos • Tabla de equilibrio o BOSU (semiesfera de entrenamiento del equilibrio)