

¿QUÉ ES LA ACTIVIDAD FÍSICA?

Es cualquier movimiento corporal que produce un gasto de energía. Incluye actividades de la vida diaria como caminar, tareas domésticas, subir escaleras...



¿EN QUÉ ME BENEFICIA?

Estar activo es beneficioso para tu salud física y mental, mejora tu calidad de vida y previene enfermedades. Si padeces alguna enfermedad crónica, mejora su evolución. Antes de comenzar, consulta con tu profesional de la salud de referencia.



¿CÓMO EMPIEZO?

- Escoge una actividad que te guste.
- Busca actividades de grupo en tu barrio o ciudad.
- Plantéate objetivos realistas que puedas alcanzar.
- Comienza despacio; escucha tu cuerpo y aumenta la intensidad y la frecuencia poco a poco.



NO OLVIDES...

Mantener una hidratación adecuada, una alimentación saludable y un buen descanso.



RECUERDA

La actividad física es nuestra aliada para mantener la salud. **Es recomendable para todas las personas, tengan la edad que tengan y sea cual sea su nivel de actividad previo.**

El entrenamiento de fuerza nos ayuda a **conservar la masa muscular y garantizar la autonomía a lo largo de la vida.**

**NO TE PARES,
CUALQUIER OCASIÓN ES BUENA PARA MOVERTE**

Si quieres saber más:



La Rioja



ESCUELA
DE SALUD

MUÉVETE POR TU SALUD



**Consejos y ejercicios
para ganar fuerza y bienestar**



La Rioja



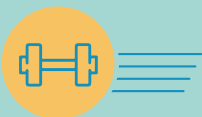
ESCUELA
DE SALUD

¿CUÁNTA ACTIVIDAD FÍSICA NECESITO HACER?

Al menos **150 minutos a la semana de ejercicio aeróbico moderado** (caminar a paso ligero, montar en bici, bailar) o **75 minutos semanales de actividad vigorosa** (correr o pedalear rápido).



Y, además, mínimo **2 días por semana** (no consecutivos) **ejercicios de fuerza** que impliquen grandes grupos musculares. Esta guía es una forma fácil de iniciarse en el fortalecimiento muscular.



Añade ejercicios de **flexibilidad y equilibrio** en personas mayores para reducir el riesgo de lesiones y caídas.



ACTÍVATE EN TU DÍA A DÍA

Haz que la actividad física forme parte de tu rutina.

¡TODO SUMA!

- Reduce el tiempo de actividades sedentarias y **evita estar más de 2 horas sentado**.
- **Aprovecha cualquier ocasión para moverte**: usa escaleras siempre que puedas, baila con tu música favorita durante 10 minutos cada día...
- Para desplazarte, **camina o utiliza la bicicleta**.
- **Escoge un ocio activo**: comparte actividad con familiares y amigos (rutas de montaña, paseos en bici, piscina...)

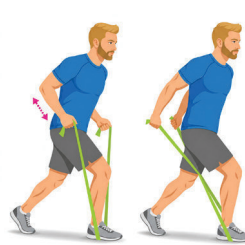
EJERCICIOS DE FUERZA

Comienza haciéndolos 8 veces con cada brazo o pierna y aumenta progresivamente las repeticiones. Puedes realizar hasta 3 series de cada ejercicio.

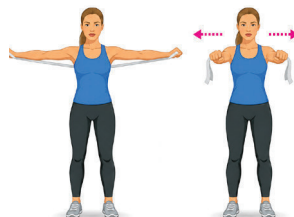
BÍCEPS



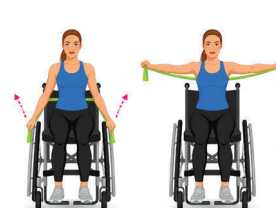
TRÍCEPS



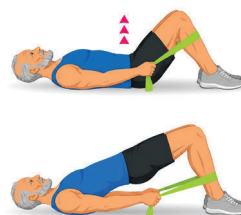
DORSALES



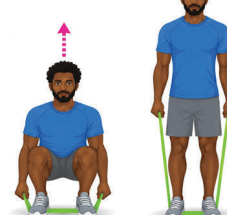
ESPALDA



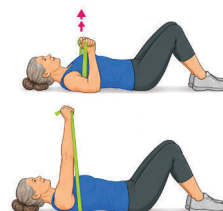
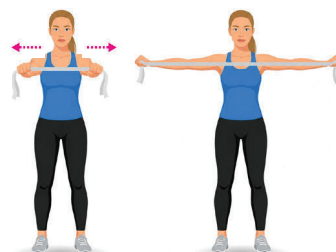
PELVIS



PIERNA



PECTORALES

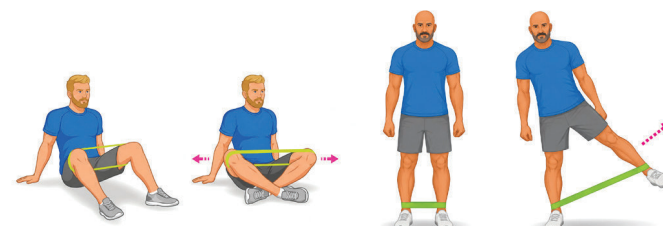


Si el ejercicio produce dolor, indica que no está bien realizado o que debes adaptarlo a tu condición física.

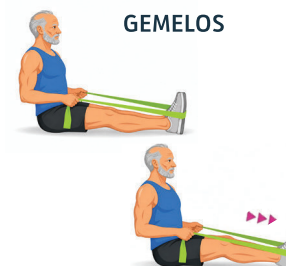
HOMBROS



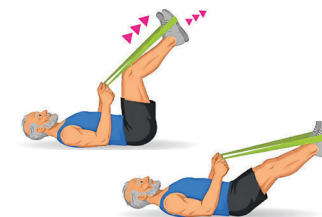
ABDUCTORES



GEMELOS



CUÁDRICEPS



EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD Y EQUILIBRIO

