



Actividades sedentarias

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

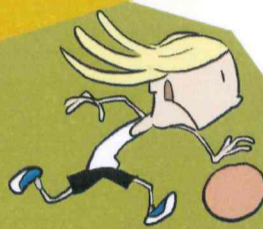


Actividades de fuerza y flexibilidad

2-3 DÍAS /SEMANA

- Inicia la actividad con el calentamiento
- Alterna los grupos musculares
- Controla la posición del cuerpo

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



Actividades aeróbicas, deportes y juegos de recreación

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)

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



Actividades físicas en el estilo de vida

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...

Pirámide de la actividad física

- Egunean ez egon geldirik bi ordutik gora

Egoneko Jarduerak



- ASTEAN 2tan EDO 3tan**
- Beroketarekin hasi ariketa
 - Gihar taldeak txandatu
 - Ongi erreparatu gorputzaren jarrerari



Indar eta malgutasun jarduerak

- ASTEAN 2-6 ALDIZ**
- Beroketarekin hasi ariketa.
 - Pulsazioak ohi baino lasterrago igo daitezela bihotz-taupaden gehieneko maiztasunaren (%65-85 BGM)
 - Egunean, guztira, 30 minututik gora (atsedenaldiak egin)



Ariketa aerobikoak, kirolak, eta josteta eta jokoak

- Fitnesa (muskuluena)
- Eskalada
- Ariketak banda elastikoekin
- Luzaketak
- Yoga
- Pilatesa
- Tai-xia...

- Gorputz heziketako klaseak
- Laster egitea
- Igeri egitea
- Irristaketa
- Aerobika
- Spinninga
- Dantzak...

- EGUNERO EDO IA EGUNERO**
- Ariketa moderatua egin (bixi ibiltzea, kasu), 60 minutu gutxienez segidan edo etenekin, edo 12.000 pausotik gora (podometroa)



Ariketa fisikoa bizimodu arruntean

- Ibili
- Eskailerak igo
- Etxeko lan aktiboak
- Joko eta josteta biziak...

Ariketa fisikoaren piramidea