

Formas de mantenerse activo (65 años o más):

A medida que envejeces, es importante tener una rutina de ejercicio. Esto te ayudará a mejorar el equilibrio, prevenir caídas y mantenerte saludable. Usa esta tabla para aprender maneras de mantenerte activo.

Tipos de ejercicios	Que puedes hacer	Con qué frecuencia
Aerobio	<ul style="list-style-type: none"> • Caminar o trotar • Bailar • Nadar o hacer aquagym • Clases de ejercicio • Andar en bicicleta • Jugar al golf (sin carrito) • Jardinería 	<ul style="list-style-type: none"> • Si realizas ejercicio de baja intensidad, haz aeróbicos durante 2.5 horas a la semana. • Si realizas ejercicio de alta intensidad, haz aeróbicos durante 1.5 horas a la semana.
Fortalecimiento muscular	<p>Ejercicios con bandas elásticas o pesas de mano</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dominadas, flexiones, abdominales o ejercicios con bandas de resistencia • Cargar la compra • Cavar, levantar o transportar objetos como parte de las tareas de jardinería 	<p>Realiza estos ejercicios al menos 2 veces por semana o más.</p>
Actividades de equilibrio	<ul style="list-style-type: none"> • Caminar hacia atrás • Caminar de lado • Caminar de talón • Caminar de puntillas • Levantarse desde una posición sentada • Tai Chi, qigong o yoga 	<p>Realiza estas actividades al menos 3 veces por semana o más. También puedes intentar hacer algunas de las actividades más fáciles cada día.</p>



Escanea aquí por mas información de la salud



212.545.2400



chnnyc.org

Community
Healthcare Network