



## 5 IDEAS PARA REALIZAR ESTALLIDOS BREVES DE ACTIVIDAD FÍSICA EN TU TIEMPO LIBRE

¿Tienes unos minutos libres o de descanso, quieres hacer ejercicio, pero no estás seguro(a) de qué hacer?

Aquí te mencionamos algunas ideas para realizar estallidos de actividad física muy cortos, que puedes llevar a cabo mientras hablas por teléfono, paseas por la casa, tomas un breve descanso en el trabajo, te quedas en las gradas durante la práctica deportiva de tu hijo(a) o cuidándolo mientras están el parque de juegos:

1. Si tienes escaleras en casa, realiza **30 segundos de pasos dobles cada vez que pases por las escaleras**. Mantén una cuenta de la cantidad de repeticiones que completas en un día.

2. **En el trabajo**, haz 30 segundos de sentadillas después de subir un tramo de escaleras. Durante una videollamada o un descanso, configura tu reloj para 3 minutos y haz series alternas de 30 segundos de sentadillas seguidas de 30 segundos de levantamiento de pantorrillas.

3. **En el parque** de juegos o durante la visita a la práctica deportiva, configura el temporizador de tu reloj en 3 minutos y realiza series alternas de 30 segundos de flexiones inclinadas en un banco, seguidas de 30 segundos de rodillas elevadas. O intenta 2-3 minutos de estocadas caminando.

4. **Guarda un juego de mancuernas** debajo de tu escritorio en el trabajo. Mientras hablas por teléfono o durante un descanso, haz flexiones de bíceps durante 30 segundos y presiona los hombros durante 30 segundos.

Si tienes una silla resistente, añade una serie de fondos de tríceps de 30 segundos. Trata de hacer de 3 a 5 minutos en total.

ClickISalud