crossover

DIABETES Y EJERCICIO: *EJEMPLOS DE PLANES DE EJERCICIO*

En ocasiones, puede resultar difícil saber por dónde empezar con el la actividad física. A continuación, hemos incluido algunos **planes de ejercicios de ejemplo** para ayudarle a comenzar. A continuación se presentan recomendaciones generales, pero cualquier cantidad de actividad física cuenta. Recuerde que se pueden hacer varias series cortas de ejercicio en lugar de una rutina larga.

EJERCICIOS AERÓBICOS (3 O 4 VECES POR SEMANA)	EJERCICIOS DE RESISTENCIA (2 VECES POR SEMANA)
Caminar a paso rápido o enérgico (10,000 pasos por día)	Pilates
Caminatas cuesta arriba	Bandas de resistencia
Correr o trotar	Peso corporal (movimientos lentos y controlados)
Andar en bicicleta	Levantar pesas livianas a moderadas
Nadar	Máquinas de peso
Bailar	Balones medicinales o bolsas de arena

EJEMPLO DE PLAN PARA EJERCICIO AERÓBICO:

- Empiece por **estirar** y **calentar** el cuerpo durante **10 minutos**.
- Complete **20 minutos** de ejercicio aeróbico suave.
- Termine **estirando** y **enfriando** el cuerpo durante **10 minutos**.

EJEMPLO DE PLAN PARA EJERCICIO DE RESISTENCIA:

- Empiece por **estirar** y **calentar** el cuerpo durante **10 minutos**.
- Haga cada ejercicio **10 repeticiones por serie**, enfocándose en los músculos centrales grandes y la parte superior e inferior del cuerpo.
- Comience con **1 o 2 series** y, luego, aumente a medida que se sienta más fuerte.
- Termine **estirando** y **enfriando** el cuerpo durante **10 minutos**.

© 2021 Crossover Medical Group