

¿Qué más puedo hacer?

Actividad aeróbica: Prepare su cuerpo para cualquier cosa. Cada movimiento cuenta, pero trata de obtener al menos 30-mins. De actividad moderada diaria.

- Tome 2 minutos de actividad.
 - Siéntese menos, muévase **CreActivamente**
- Aprenda a nadar
- Únase a **VMove** para motivarse y aprenda más sobre cómo superar las barreras sociales y de otro tipo para agrega actividad física a su día.

Levantamiento de pesas: Use objetos como cajas de botellas de agua, latas de alimentos, bolsas de arroz, botellas de refrescos, etc. ¡Sea creativo y aumente lentamente!

Estiramiento y equilibrio: Mantenga diferentes posturas para mejorar su equilibrio mientras relaja la respiración.

Desafíe la gravedad: Haga un hábito de levantar sus extremidades contra la gravedad durante unos minutos diariamente. Puede hacer movimientos circulares con sus brazos extendidos, o acostarse en la cama y andar en bicicleta con las piernas.



Lo importante es:

¡Sigue moviéndote con frecuencia!



Website: www.vmovement.com

Facebook: VMove

Instagram: @v.movement

Para más información:

<https://www.heart.org/en/healthy-living/fitness/fitness-basics/move-more-month>

<https://www.cdc.gov/physicalactivity/how-to-be-physically-active-while-social-distancing.html>

PREPARE

su cuerpo y
manténgase
Activo con



¿Cómo puedo ejercitarme regularmente durante una cuarentena? ¿Qué tal si ocurre un huracán?

Beneficios de Actividad Física

Las personas que hacen ejercicio tienen menos probabilidades de desarrollar enfermedades como diabetes, alta presión, colesterol alto y controlan mejor sus niveles de estrés. Son más aptos y capaces de superar obstáculos.

La *Sociedad Americana de Cardiología* recomienda por lo menos 20-minutos de actividad física moderada diaria (o 150 minutos semanales).

Comience ejercicio **regularmente**, desarrolle su capacidad y prepare su cuerpo.



Pero: ¿Qué ejercicios puedo realizar si no puedo salir de casa?

Brincar cuicas

Bailar

Juega con tu mascota

Push-ups

Squats

Ejercicios de silla

Aprenda Yoga

Si tienes acceso al internet, varias plataformas sociales han ofrecido videos de entrenamiento en el hogar *libre-de-costos*, sin-equipos.

¿Y si ocurriese un huracán? ¿Qué puedo hacer?

¡Juega!: Adultos y niños pueden tener síntomas de abstinencia sin electrónicos.

¡Mantente positivo y activo jugando!

Limpieza: limpiar los escombros y las inundaciones, subir escaleras y muchas otras necesidades requieren más actividad física de la que normalmente necesita.

Caminar: salga a caminar, o incluso a correr, para verificar su vecindario.

Diviértase: cuando no hay electricidad, es un buen momento para bailar o jugar con sus vecinos y familiares.

Ayude a otros: manténgase físicamente activo mientras ayuda a otros que necesitan asistencia. Si está en forma, puede ayudar a mover objetos que bloquean entradas y caminos, o llevar suministros para los vecinos

¿Por qué hay que ejercitarse durante el aislamiento social o durante época de huracanes?

El periodo de cuarentena y época de huracanes ha probado ser un proceso sumamente perturbador para cada individuo, particularmente para los puertorriqueños que añoramos la compañía. Esto exacerba la ansiedad y el estrés.

El ejercicio no solo es un medio para mantenerse físicamente saludable pero también mental y emocionalmente. Al mantenernos físicamente activo, mantenemos una sinergia con nuestro estado emocional, sintiéndonos vivos y emocionados.

Por tal motivo, el ejercicio es imperativo durante este periodo.

American Heart Association
Healthy for Good

MAKE EVERY MOVE COUNT

When you Move More every day, you can reach some pretty big goals over time. With motivation, dedication and great foot support, your small daily steps can add up to huge strides. Let your feet take you places you never thought possible!

10 Minutes of stretching is like walking the length of a football field	2.5 Hours of walking every week for a year is like walking across the state of Wyoming
30 Minutes of singles tennis is like walking a 9K	1 Hour of dancing every week for a year is like walking from Chicago to Indianapolis
20 Minutes of vacuuming is like walking one mile	30 Minutes of grocery shopping every other week for a year is like walking a marathon

Sources: <http://www.purdue.edu/healthandhumanities/activities.html>

EAT SMART ADD COLOR MOVE MORE BE WELL

For more ways to add activity to your life, visit HEART.ORG/MOVEMORE