



PennState
PRO Wellness



**Children's
Miracle Network
Hospitals**

Elecciones saludables

Ejercicio familiar sin equipo

pennstatehershey.org/PROwellness

Ejercicio familiar sin equipo

Cantidad recomendada de ejercicio

Adultos

Actividad física: 30 minutos al día, 5 días a la semana, incluyendo:

- **Actividad aeróbica:** al menos 2 días a la semana
- **Entrenamiento muscular:** al menos 2 días a la semana

Niños

Actividad física: 60 minutos al día, 7 días a la semana, incluyendo:

- **Actividad aeróbica:** al menos 3 días a la semana
- **Entrenamiento muscular:** al menos 3 días a la semana
- **Fortalecimiento de los huesos:** al menos 3 días a la semana

Ejercicios fáciles de fortalecimiento de los músculos en casa

- Elevación de los dedos del pie
- Media sentadilla
- Superman
- Abdominales
- Flexiones de brazos
- Curls de bíceps
- Press militar

Video instructivo en:

<http://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/videos/index.htm>

Actividades divertidas para la familia

- Andar en bicicleta
- Pasear al perro
- Caminata después de cenar
- Armar un jardín
- Jugar básquetbol u otros juegos/deportes
- Ir de excursión

