

Ejercicios para mejorar tu estilo de vida y controlar la presión arterial



Siempre
junto a ti ♥

E Elea

PROGRAMA DE EJERCICIO DE UN DÍA QUE INCLUYE:



CALENTAMIENTO:

5-20 min

Caminar y estirar (intensidad ligera a moderada).



EJERCICIO PRINCIPAL:

20-40 min

Ejercicio aeróbico (intensidad moderada a vigorosa).



EJERCICIO DE FORTALECIMIENTO MUSCULAR

20-30 min

(Intensidad moderada a vigorosa).



ENFRIAMIENTO:

10 min

Dedicado a los músculos trabajados.

EJERCICIO AERÓBICO DE INTENSIDAD MODERADA:



30
min al día

Se recomienda hacer al menos 30 min la mayoría de los días de la semana (5-7 días).



150
min por semana

Alternativamente, se pueden hacer 150 min de ejercicio aeróbico de intensidad moderada a la semana.



**EJEMPLOS
DE ESTE TIPO DE
EJERCICIO:**



Caminar a paso ligero



Nadar



Montar en bicicleta



Bádminton

Se enfoca en ejercicios de resistencia

1 Flexiones de Pecho (Push-ups)

Para hacer una flexión de pecho correctamente, sigue estos pasos:

A



A

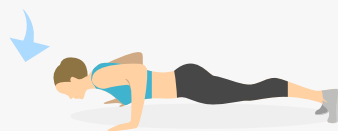


Posición inicial: Intenta hacer la posición de la imagen A, coloca las palmas en el suelo, un poco más anchas que los hombros y mantén el cuerpo recto desde los hombros hasta los tobillos.

B



B



Descenso: Flexiona los codos hasta que los brazos estén paralelos al suelo, sin hundir la cadera. (Imagen B)

A



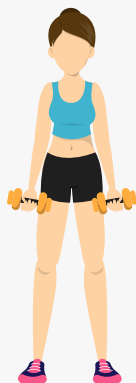
Ascenso: Extiende los brazos y vuelve a la posición inicial, manteniendo el control. (Imagen A)

2

Hammer Curls (Curl de Biceps con Mancuernas)

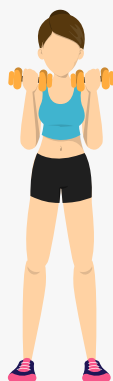
Para realizar el hammer curl de forma segura y efectiva, sigue estos pasos:

C



Posición inicial: Intenta hacer la posición de la imagen C, de pie, pies al ancho de los hombros, mancuernas a los lados, palmas hacia el cuerpo, torso recto y rodillas levemente flexionadas.

D



Elevación: Flexiona los codos y lleva las mancuernas hacia los hombros sin balancearte. (Imagen D)

D



C



Descenso: Baja con control, sin dejar caer las mancuernas. (Imagen C)



Visita nuestra web:
juntoatisiempre.com



Detén el ejercicio y descansa si sientes dolor de pecho, mareos o fatiga. Si persisten, contacta al médico o busca ayuda de inmediato.