

Desafío de diversión en el ejercicio de 30 días



Es mucho más probable que alcancemos nuestras metas de salud si hacemos ejercicio con frecuencia. Y es más probable que hagamos ejercicio si encontramos actividades que nos gusten. ¡Ahí es cuando el ejercicio se siente menos como una obligación y más como diversión!

Busquemos algunas actividades diferentes para probar. Se sorprenderá de lo rápido que pasa el tiempo cuando encuentra diversión al moverse.

Su misión: Probar una **actividad física diferente cada día durante 30 días**. Utilice la siguiente guía como sugerencia o si tiene una idea de ejercicio que le resulte más divertida, ¡hágalo!

Nota:

La seguridad es clave. Consulte con su proveedor de atención médica antes de comenzar cualquier actividad física nueva. Si siente dolor o mareos, detenga la actividad. ¡Escuche a su cuerpo y pruebe una intensidad más baja si es necesario!



Marque los días en los que pudo realizar alguna actividad física divertida.

Haga clic en los cuadrados del lado izquierdo de cada día o imprima esta lista y complétela a mano.



Empecemos por lo básico. ¿Qué actividades físicas disfruta realmente? Tal vez sea su deporte favorito, un rato a solas haciendo yoga o un paseo por la naturaleza. **¡Escriba sus cinco actividades favoritas** y pruebe una hoy mismo!



¿Le está empezando a tomar el gusto al ejercicio? Podemos empezar con algo fácil y entretenido. **Caminar para estar en forma** es una excelente manera de desconectarse de la tecnología, disfrutar del aire libre y mantener su cuerpo activo. Pruébelo hoy mismo.



Puede ser difícil hacerse tiempo para la actividad física. ¡Eche un vistazo a estas estrategias para **hacer ejercicio físico cuando tiene una vida ocupada**! Pruebe una de las ideas de esta lista y ya verá cómo le gustará.



El ejercicio físico puede ser mucho más divertido si se realiza en compañía. Además, así es más probable que se haga el hábito. Aquí hay algunas ideas para **hacer del ejercicio físico una actividad social**.



¿Le resulta difícil *tener ganas* de moverse? Haga clic en este enlace para aprender a **motivarse para hacer ejercicio**, sin sentir culpa ni pudor.

Desafío de diversión en el ejercicio de 30 días



6



¿Busca alguna idea para hacer ejercicio? Incluiremos algunos **videos de ejercicios**, como este para hacer **sentadillas**. Este sencillo pero poderoso ejercicio utiliza la gravedad y su propio peso corporal para entrenar la parte inferior del cuerpo.

7



Acceda a nuevas y emocionantes ideas de ejercicio con un solo clic. ¡Comience con **rutinas de ejercicios gratuitas en línea!** Estas rutinas hacen que sea fácil descubrir nuevas actividades para probar desde la comodidad de su hogar.

8



¿Le sientan bien las caminatas? Si se aburre, lleve su rutina de caminatas al siguiente nivel. Aquí hay un enlace para **ajustar su técnica de caminata**. ¡Le ayudará a sacar más provecho de su actividad física!

9



Aquí hay una nueva idea: pruebe algunos ejercicios con sus propios muebles. ¡Es una forma divertida de variar un poco su entrenamiento de manera segura, simple y gratuita! Aquí hay **siete movimientos matutinos conscientes con sillas** para probar.

10



¡Probemos otro tutorial! Vea este **video de flexiones** para aprender la forma correcta de hacerlas. Se trata de un entrenamiento sólido para pecho y brazos, desde casa y de forma gratuita.

11



¿Llueve? ¿Hace calor? ¿Nieva? ¿Hay mucha niebla? El clima puede ser un obstáculo para nuestros planes de ejercicio al aire libre. Por eso, hemos reunido algunos entrenamientos **resistentes al clima que puede hacer en casa**. ¡Pruébelos llueva o truene y quédese con los que más le gusten!

12



Eche un vistazo a este **video de ejercicios de estocada lateral fija**. Se necesita un poco de equilibrio, pero fortalece la parte inferior del cuerpo. Pruébelo y haga 10 repeticiones con cada pierna y mire cómo se siente.

13



¿Qué actividad podría ser más divertida que **bailar para hacer ejercicio**? Sea usted un profesional o una persona un poco torpe, no importa. ¡Mover el cuerpo al ritmo de la música es una excelente manera de levantar el ánimo! A solas o en compañía, baile y diviértase.

14



La actividad física es para todos. Incluso con lesiones antiguas, dolor crónico, discapacidades y cuerpos envejecidos. Aquí hay algunos consejos útiles para **disfrutar de actividades para todo tipo de personas** de manera segura.

Desafío de diversión en el ejercicio de 30 días



15



El ejercicio puede hacernos, pues, sudar un poco. Y eso no siempre es atractivo cuando hace calor. Pruebe algunas de estas **actividades físicas para combatir el calor**. Pueden ayudarle a quemar calorías sin sofocarse.

16



¡Ya está a mitad de camino del desafío! Buen trabajo. **Tome nota** de todas las actividades que ha probado hasta ahora y que han sido las más divertidas. ¿Cuáles funcionaron? ¿Cuáles no? ¡Tenga esa nota a mano y **repita su actividad favorita hoy mismo!**

17



¿Siente dolor o rigidez en la espalda? No se preocupe. Igualmente puede hacer algo de actividad física y divertirse. Aquí hay **siete ejercicios para personas con dolor de espalda**.

18



¡Es hora de otra idea de ejercicio! Eche un vistazo a nuestro **video de ejercicios de fondo de tríceps** para fortalecer brazos y sentirse más fuerte. Puede usar un sofá, un banco de parque o cualquier otra superficie fuerte y estable para soportar su propio peso.

19



Cuando encuentre una actividad física divertida para hacer hoy mismo, sepa que eso le hace bien tanto a su mente como a su cuerpo. Aprenda todo sobre **el vínculo entre el ejercicio físico y la salud mental**.

20



Vea este breve video para aprender la forma correcta de hacer una **estocada caminando**. Esta es una forma fantástica de fortalecer las piernas sin la monotonía de una cinta de correr.

21



Si puede usar las escaleras, entonces puede acceder a un poderoso entrenamiento. **Elévase con cinco ejercicios** con escaleras para aumentar la fuerza de la parte inferior del cuerpo y hacer que su corazón bombee.

22



El yoga es una excelente forma de fortalecer el cuerpo sin un gran impacto en las rodillas y los pies. Eche un vistazo a nuestra **introducción al yoga y cinco increíbles beneficios**. ¡Pruébalo hoy y verá cómo le gusta!

23



Aquí hay otro tutorial de acondicionamiento físico. Mire este **video para hacer ejercicios de plancha**. Puede parecer fácil, pero mantener esta postura incluso durante solo 30 segundos es un gran ejercicio para el torso y las piernas.

Desafío de diversión en el ejercicio de 30 días



24



¿Tiene problemas para hacerse tiempo para hacer ejercicio? Inténtelo, aunque solo sea por unos minutos. Aquí hay algunos **movimientos simples que se pueden hacer en cualquier lugar durante cualquier tiempo libre**. Estas actividades podrían ser una excelente manera de cambiar un día ajetreado y aburrido con algo novedoso y divertido.

25



Nadie rejuvenece. ¡Pero mantenerse activo es una buena manera de mantenerse fuerte y ágil! Y mucho mejor si esa actividad es divertida. Aquí esta nuestra **guía para mantenernos en movimiento a medida que envejecemos**.

26



Un último video de ejercicios antes de concluir este desafío. Este ejercicio se llama **step-ups**. Si tiene alguna escalera cerca, un banco resistente o un escalón alto, puede probar este ejercicio. Es una buena rutina para los músculos de glúteos y piernas.

27



La natación es un excelente ejercicio para todo el cuerpo. Y puede ser tan desafiante o relajante como usted se lo proponga. Ya sea que tenga una piscina en casa o pueda acceder a una piscina comunitaria, aquí está nuestra **guía de ejercicios en piscina**.

28



Los ejercicios desafiantes no son los únicos divertidos. Pruebe esta **rutina de estiramiento a la hora de acostarse para dormir mejor**. Esto puede ayudar a relajar el cuerpo y la mente antes de dormir.

29



¿Tiene algo de tiempo libre? Vamos a ocuparlo con un **divertido entrenamiento de 15 minutos**. Despeje su mente y llene su cuerpo de energía con un circuito de ejercicios que lo tiene todo.

30



¡Felicidades! Ha llegado al final del desafío. Termine ben arriba celebrando su arduo trabajo. Realice su **actividad física favorita hoy mismo**, luego **mímese** con algo saludable y delicioso. ¡Siga por el buen camino y alegre sus días manteniéndose en movimiento!



Visite [Teladoc.com](https://www.teladoc.com)

Llame al **1-800-TELADOC (835-2362)** |

Descargue la aplicación

