

EJERCICIO FÍSICO, MUCHO MÁS QUE UNA RUTINA



Recomendaciones

Realizar ejercicio de manera regular a lo largo de la semana.

Tu **médico rehabilitador** y el Sistema Nacional de Salud **recomienda**, de forma orientativa:

COMO MÍNIMO A LA SEMANA:

- 150 minutos de actividad física moderada: caminar a paso ligero o pasear en bicicleta
- o 75 minutos de actividad vigorosa: correr o ir en bicicleta pedaleando rápidamente (19-22 km/h)
- o una combinación equivalente de actividad moderada y vigorosa: se considera que 1 minuto de actividad vigorosa es aproximadamente lo mismo que 2 minutos de actividad moderada.

AL MENOS 2 DÍAS A LA SEMANA:

Se recomienda realizar actividades de fortalecimiento muscular que incluyan los grandes grupos musculares, así como estiramientos para mejorar la flexibilidad.