Actividades físicas que ahorran tiempo

Si quieren mantenerse físicamente activos con sus familias pero piensan que no tienen tiempo, ha llegado al lugar correcto. Las rutinas regulares y el movimiento van de la mano. Intenten las siguientes estrategias que ahorran tiempo para hacer que toda la familia se mantenga activa mientras realizan las tareas rutinarias.

Obtengan más de sus tareas del hogar

- Cada vez que tengan que recoger algo del suelo (p. ej., los juguetes), sostengan el objeto frente a ustedes por 30 segundos, hagan una sentadilla que se adapte a su cuerpo, o utilicen una herramienta diseñada para agarrar, sostener y soltar.
- Mientras lava la ropa, considere hacer varios viajes hacia y desde la secadora.
- Ya sea para atender el jardín o para sacar al perro a dar un paseo, incluyan a otros en su rutina diaria.
- Mientras se cepillan los dientes, giren partes del cuerpo, como las caderas, los tobillos, el cuello, los brazos, etc.
- Energícense mientras pasan la aspiradora y el trapeador, y cocinan al compas de música alegre.

Energicen sus mandados

- Cuando recojan el correo postal, den una vuelta adicional por el vecindario.
- Mientras esperan por un servicio o una cita, pónganse de pie o levanten partes individuales del cuerpo, una a la vez, y manténganlas durante un máximo de 30 segundos.
- Estacionen el carro más lejos de la entrada de su destino para otra oportunidad para moverse.
- Tomen las escaleras en lugar del ascensor o la escalera eléctrica.
- Consideren salir del autobús una o dos paradas antes y caminar el resto del camino hacia su destino.

Aprovechen de su tiempo libre

- Mientras vean la televisión, escojan una palabra o frase y cada vez que un personaje diga la palabra, estiren una parte del cuerpo que se sienta tensa o tiren de las piernas hacia el pecho.
- Durante cada pausa de anuncios de televisión, bailen una canción. Cada miembro de la familia puede tomar un turno para elegir una canción.
- Hagan un juego activo de "Dígalo con mímicas" al representar las frases o los títulos de libros y películas.
- Usen una baraja de cartas para crear un rápido ejercicio familiar. Hagan el número de repeticiones que aparece en la tarjeta:

  - ♥ Corazones: giros
  - ♣ Tréboles: giros de cabeza
  - ♠ Picas: saltos de baloncesto
  - Comodín: ¡selección libre! Escoja el número y la actividad
  - ♦ Diamantes: bateo de béisbol