

Lista de Ideas para Ejercicio

Hay muchos tipos de actividades que usted y su familia pueden hacer.

Solos	Con otras personas
<p> Caminar Bailar Nadar Brincar la soga Correr o trotar Andar en bicicleta Usar un video de ejercicios Trabajar en la yarda Otras: _____ _____ _____ </p> 	<p> Caminar Bailar Jugar con sus niños Andar juntos en bicicleta Hacer una caminata en el bosque Tomar una clase de ejercicio en el gimnasio Ir a la alberca a nadar o para caminar en el agua Jugar deportes como el fútbol, el tenis, el básquetbol Otras: _____ _____ _____ </p> 

Adentro	Afuera
<p> Brincar la soga Usar una caminadora eléctrica Usar un video de ejercicios Usar una bicicleta de ejercicios Tomar una clase de ejercicio en el gimnasio Nadar en la alberca o no más caminar en el agua. Otras: _____ _____ _____ </p> 	<p> Caminar Correr o trotar Jugar con sus niños Andar en bicicleta Trabajar en la yarda Hacer una caminata en el bosque Esquiar por las sendas o las lomas Jugar deportes como el fútbol, el tenis, el básquetbol Otras: _____ _____ _____ </p> 