

# Series cortas de actividad para gente ocupada

Si un entrenamiento de intensidad moderada o vigorosa durante 60 minutos no se ajusta a su horario, intente dividir su actividad en sesiones de 10 a 15 minutos. Los entrenamientos con series más cortas pueden ser beneficiosos para la salud. Aún así usted puede ponerse en forma si se compromete a realizar rutinas cortas de actividad a lo largo del día.

## Ideas para series cortas de actividad

- **Realizar una actividad de alta intensidad y corta duración**  
Pruebe a hacer una marcha atlética, correr durante 10 minutos o usar la bicicleta estática a un ritmo rápido durante 10 minutos.
- **Levantarse más temprano de lo habitual**  
Haga una caminata rápida por su vecindario o use su cinta caminadora durante 10 minutos antes de que comience su día.
- **Planificar actividades activas**  
Vaya a parques locales, el zoológico u otros lugares.
- **Estacionar el automóvil más lejos de su destino**  
Dé unas vueltas alrededor de la tienda o de su lugar de trabajo antes de comenzar a comprar o a trabajar.
- **Hacer una caminata de 10 minutos**  
Aproveche su descanso en el trabajo.
- **Agarrar su guante de béisbol o un balón de baloncesto**  
Salga al aire libre y juegue a la pelota o al baloncesto durante 10 minutos con su pareja o con su hijo.
- **Aumentar la frecuencia cardíaca**  
Aproveche las tareas domésticas o de jardinería para centrarse en aumentar su frecuencia cardíaca en intervalos de 10 minutos.
- **Usar las escaleras cada vez que pueda**  
Evite el ascensor.
- **Poner su música favorita y bailar**  
Baile en su sala de estar durante al menos 10 minutos.
- **Sacar a pasear al perro**  
Si no tiene un perro, pida prestado el de su vecino o amigo.



**Cada serie de ejercicio cuenta. La clave es asegurarse de que sus series de ejercicio sumen los 150 minutos semanales recomendados de actividad física aeróbica moderadamente intensa.**