

Ejercicio

Video 6

Razones por las que no estamos activos:

¡No tengo tiempo!

¡Es muy difícil!

¡No es divertido!

¡No se que hacer!



A low-angle, close-up shot of a person's feet running on a track. The runner is wearing dark-colored athletic shoes with a prominent white, grid-like tread pattern on the soles. The background is heavily blurred with horizontal streaks of light and color, suggesting high speed and motion. The lighting is bright, creating a sense of energy and movement.

ejercicio

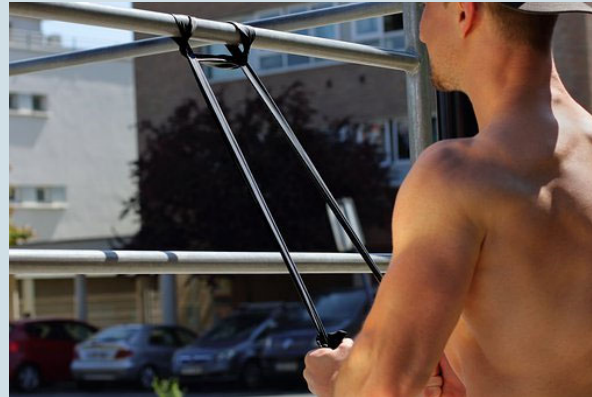
**20 minutos
tres veces por semana**

Ejercicio/Movimiento Completo

Estiramiento



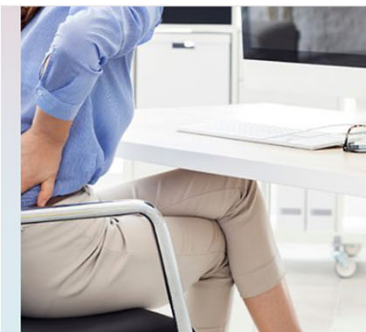
Aeróbico



Peso o resistencia



Calentamiento y estiramiento





Calentamiento y Estiramiento

Ejercicios de calentamiento
Para poner a trabajar sus músculos

¡Practiquémos!



Flexionar



Rotar



**Estirar
lateralmente**



Extender



Rotar

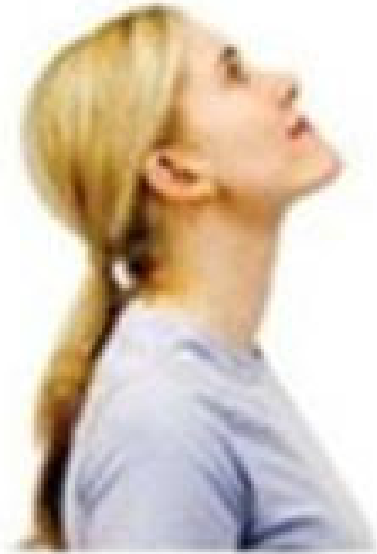


**Estirar
lateralmente**

¡Practiquémos!



Flexionar



Extender

¡Practiquemos!



Rotar



Rotar

¡Practiquémos!



**Estirar
lateralmente**



**Estirar
lateralmente**

¡Practiquémos!



Flexionar



Rotar



**Estirar
lateralmente**



Extender



Rotar



**Estirar
lateralmente**

Movimiento Aeróbico



Perder peso



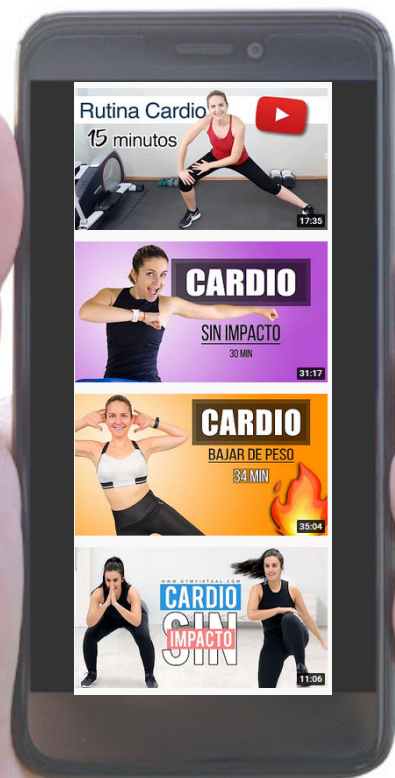
Controlar diabetes

AERÓBICOS

CARDIO EN SU SILLA

Haciendo trabajar al corazón





AERÓBICOS

CARDIO DE BAJO IMPACTO

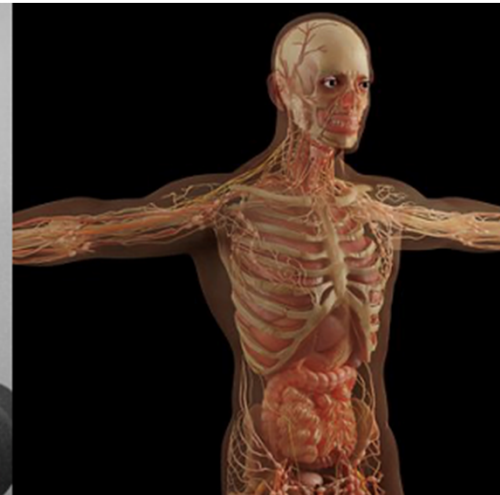
Haciendo trabajar a su corazón un poco mas

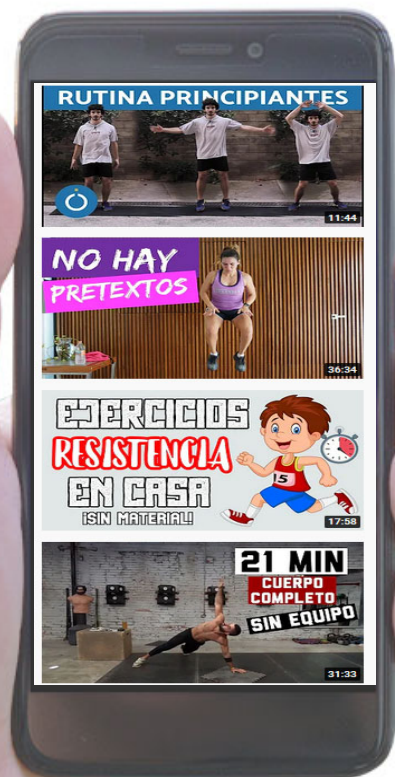
¿Cuántas calorías quemó verdaderamente?



**¡Cuidado con
“premiarse”!**

Peso y Resistencia



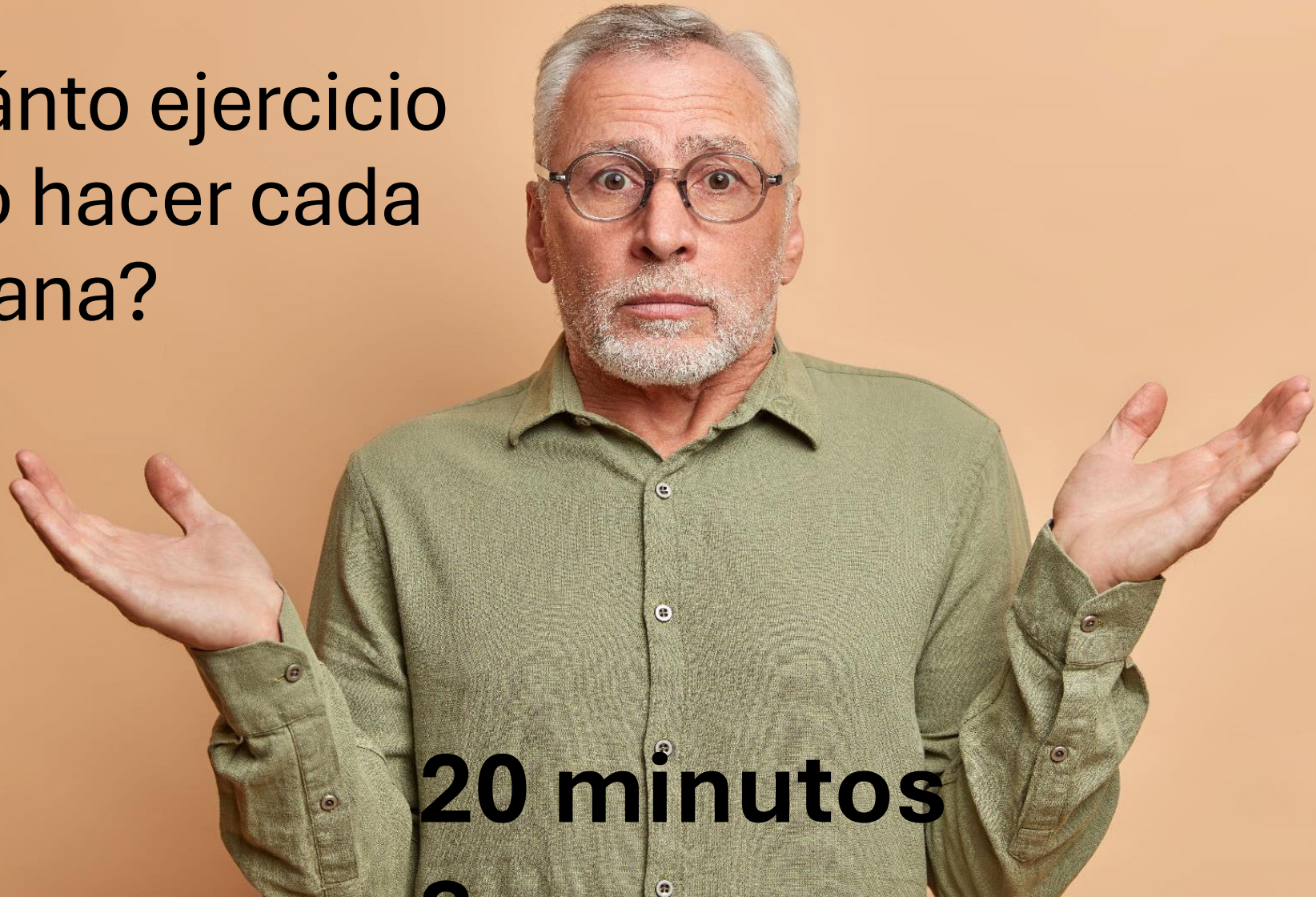


RESISTENCIA

CARDIO DE BAJO IMPACTO

Para poner a trabajar al corazón un poco mas

¿Cuánto ejercicio
debo hacer cada
semana?



20 minutos



20 minutos
3 veces por semana

¿Necesita ayuda para
comenzar a hacer ejercicio?
su promotor puede **CONECTARLE**

Practiquemos!
¿Cuales son sus
metas de ejercicio?

4/23/2026



20

El ejercicio
debe ser
divertido....

4/23/2026



References

- U.S. Department of Health and Human Services. (2018).** *Physical Activity Guidelines for Americans* (2nd ed.). Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services
- Colberg, S. R., Sigal, R. J., Yardley, J. E., Riddell, M. C., Dunstan, D. W., Dempsey, P. C., ... & Tate, D. F. (2016).** Physical activity/exercise and diabetes: A position statement of the American Diabetes Association. *Diabetes Care*, 39(11), 2065–2079. <https://doi.org/10.2337/dc16-1728>
- Colberg, S. R., Sigal, R. J., Fernhall, B., Regensteiner, J. G., Blissmer, B. J., Rubin, R. R., ... & American Diabetes Association. (2010).** Exercise and type 2 diabetes: The American College of Sports Medicine and the American Diabetes Association joint position statement. *Diabetes Care*, 33(12), e147–e167. <https://doi.org/10.2337/dc10-9990>
- Amanat, S., Ghahri, S., Dianatinasab, A., Fararouei, M., & Dianatinasab, M. (2020).** Exercise and type 2 diabetes. *Advances in Experimental Medicine and Biology*, 1228, 91–105
- Kirwan, J. P., Sacks, J., & Nieuwoudt, S. (2017).** The essential role of exercise in the management of type 2 diabetes. *Cleveland Clinic Journal of Medicine*, 84(7 Suppl 1), S15–S21. <https://doi.org/10.3949/ccjm.84.s1.03>
- Souza, D., Barbalho, M., Vieira, C. A., Coswig, V. S., de Oliveira Campos, M. H., & Gentil, P. (2022).** The effect of resistance training on bone mineral density in older adults: A systematic review and meta-analysis. *Healthcare*, 10(6), 1129. <https://doi.org/10.3390/healthcare10061129>
- Zhang, H., Guo, Y., Hua, G., Guo, C., Gong, S., Li, M., & Yang, Y. (2024).** Exercise training modalities in prediabetes: A systematic review and network meta-analysis. *Frontiers in Endocrinology*, 15, 1308959. <https://doi.org/10.3389/fendo.2024.1308959>