

# Cambie su rutina de ejercicio



Las rutinas pueden ser útiles y son una parte importante para crear hábitos saludables. Sin embargo, a veces puede sentirse aburrido o estancado. ¿Cuales son las buenas noticias? Puede combinar fácilmente las actividades para que resulten novedosas y divertidas.

Elija actividades saludables para el corazón (cardio), como trotar o nadar. O pruebe el entrenamiento con pesas para ejercitar los músculos. Y no se olvide de las actividades de flexibilidad y equilibrio, que pueden ayudar a prevenir caídas a medida que envejece.

## Maneras fáciles de hacer cambios

Simplemente mezcle y combine estas actividades para saber qué le gusta.



### Cardio

- Caminar o hacer senderismo
- Correr o trotar
- Andar en bicicleta
- Nadar
- Clases grupales
- Entrenamiento en intervalos de alta intensidad (HIIT)



### Entrenamiento de resistencia

- Entrenamiento con pesas
- Bandas de resistencia
- Pilates/yoga
- Clases grupales
- Ejercicios con el peso del cuerpo



### Social

- Tenis
- Pickleball
- Fútbol
- Vóleybol
- Sóftbol
- Baloncesto



### ¿YA LO SABÍA?

Tener una rutina crea una estructura y desarrolla hábitos saludables. También puede ayudarle a reducir el estrés y alcanzar sus objetivos.\*

### Para comenzar, decida qué quiere hacer primero.

Luego, establezca un plan divertido y coherente, siga su progreso y ¡recompénsese!



Para acceder a descargos de responsabilidad legales, escanee el código QR o visite [Aetna/Disclaimers](https://aetna.com/Disclaimers).

Asegúrese de consultar a su médico antes de comenzar cualquier plan de ejercicios. Juntos pueden decidir lo que funciona mejor para usted.

\*PARA ALCANZAR SUS OBJETIVOS: Barber, Julia. [El poder de la rutina: El camino hacia un estilo de vida saludable](#). Fit Flavors. 18 de julio de 2023. Fecha de consulta: 27 de marzo de 2024.

**Aetna® es la marca que se utiliza para los productos y servicios proporcionados por uno o más de los grupos de compañías de Aetna, lo que incluye a Aetna Life Insurance Company y sus filiales (Aetna).**

[Aetna.com](https://aetna.com)

©2024 Aetna Inc.  
3265869-02-01 (4/24)

aetna®