

SNACKS DE EJERCICIO



El concepto “**snack de ejercicio**” se refiere a pequeñas dosis de actividad física realizadas de manera breve, frecuente y a lo largo del día, en lugar de concentrar todo el ejercicio en una sola sesión prolongada. Es una estrategia que busca romper el sedentarismo y mejorar la salud cardiovascular, metabólica y muscular mediante movimientos simples y accesibles.

Características principales

- Duración corta: Generalmente entre 1 y 10 min. por sesión.
- Alta frecuencia: Se realizan varias veces al día, integradas en la rutina diaria.
- Intensidad variable: Pueden ser ejercicios ligeros (caminar, estiramientos) o más vigorosos (subir escaleras, sentadillas rápidas).
- Sin equipamiento especial: Se aprovechan entornos cotidianos (oficina, casa, calle).
- Objetivo: Interrumpir periodos prolongados de inactividad y acumular beneficios similares a los del ejercicio tradicional.

Beneficios

- Mejora cardiovascular: Incluso breves esfuerzos aumentan la frecuencia cardíaca y la circulación.
- Control glucémico y metabólico: Ayuda a regular la glucosa y el metabolismo energético.
- Reducción del sedentarismo: Disminuye riesgos asociados a estar sentado por largos periodos.
- Facilidad de adherencia: Es más fácil incorporar pequeños “snacks” que sesiones largas en agendas ocupadas.

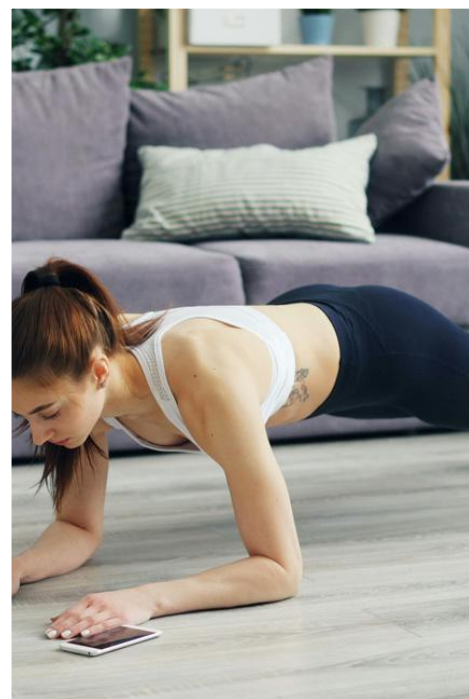
Este enfoque está respaldado por estudios recientes que demuestran que la acumulación de micro dosis de ejercicio puede generar beneficios comparables al entrenamiento continuo, especialmente para personas con poco tiempo o que trabajan en entornos sedentarios.



SENTARSE Y LEVANTARSE DE LA SILLA



PONERSE SOBRE LAS PUNTAS DE LOS PIES



PLANCHA ABDOMINAL SOBRE LA MESA



FLEXIONES PARED



SUBIR/BAJAR ESCALERAS



MOVER LOS HOMBROS

