

ACTIVIDAD FÍSICA DE INTENSIDAD LIGERA

→ Puedes hablar y cantar mientras realizas la actividad física.

- Caminar a paso normal (<4 km/h)
- Bañarse en el mar, río o piscina
- Pasear en bicicleta (<15 km/h)
- Bicicleta estática a 50 watios
- Tenis de mesa
- Petanca
- Pesca recreativa en barco
- Piragua/Canoa (<4 km/h)
- Baile de salón lento (vals, tango, pasodoble)
- Tareas domésticas (barrer, lavar los platos, cocinar, planchar...)
- Billar
- Dardos
- Actividad sexual

ACTIVIDAD FÍSICA DE INTENSIDAD MODERADA

→ Puedes terminar una frase. No puedes cantar.
Leve rubor y sudoración. Leve aceleración del pulso y respiración.

- Caminar a paso rápido (>4 km/h)
- Nordic Walking
- Natación recreativa en el mar, río o piscina
- Pasear en bicicleta (15-20 km/h)
- Bailar (bailes de salón, caribeños, ball de bot...)
- Zumba
- Taichí, Yoga, Pilates, Chikung
- Patinar
- Jardinería (regar, plantar...)
- Tareas domésticas (limpieza de la casa: barrer, fregar y quitar polvo)
- Subir o bajar escaleras a paso normal
- Paddle surf, Windsurf, Kitesurf recreativos
- Juegos en playa con raquetas y pelota
- Pesca recreativa en orilla
- Caza
- Excursiones en terreno plano
- Pasear con animales
- Participar activamente en juegos infantiles
- Trabajos de construcción (pintar, hacer tejados, carpintería)
- Desplazamiento cargas moderadas (<20 kg)
- Caza y recolección tradicionales
- Piragua/Canoa (4-6 km/h)
- Navegación vela competitiva
- Bolos

ACTIVIDAD FÍSICA DE INTENSIDAD VIGOROSA

→ Tienes dificultad para terminar una frase.
Rubor y sudor. Aceleración clara del pulso y la respiración.

- Deportes competitivos, excepto la vela
- Excursiones con ascensos
- Subir escaleras rápido
- Footing/Jogging
- Aerobic
- Baile en línea
- Remo con piragua, canoa (>6 km/h)
- Jardinería (desbrozar, excavación zanjas, cortar leña)
- Desplazamiento cargas pesadas (>20 kilos)
- Ciclismo (>20 km/h) o de montaña
- Pesca submarina