



ACTIVIDAD FÍSICA COTIDIANA

VALORES DE FUERZA DE LA MANO

esperado para tu edad y sexo, en tu mano dominante

MUJERES		HOMBRES	
EDAD (AÑOS)	RIC (KG)	EDAD (AÑOS)	RIC (KG)
20-29	28 (25-31)	20-29	44 (38-49)
30-39	29 (25-31)	30-39	44 (37-49)
40-49	27 (23-31)	40-49	42 (38-46)
50-59	25 (23-28)	50-59	41 (37-46)
60-69	23 (19-26)	60-69	38 (35-41)
>70	21 (19-25)	>70	34 (29-37)

*RIC: Rango InterCuartilar



Pausa Activa
estiramiento
de cuello y brazo



Pausa Activa
sentado



Pausa Activa
resistencia



Pausa Activa
parado



Pausa Activa
espalda



Realiza 300 minutos de actividad física moderada a la semana
(50 minutos al día x 6 días) para mantener tu salud

Realiza 150 minutos de actividad física intensa a la semana
(30 minutos al día x 5 días) para mantener tu fuerza



¡DE TI DEPENDE!