





# ESPALDA SANA

## 3ª EDAD

**DESCRIPCIÓN BREVE:** Programa dirigido a la población mayor que busca la realización de movimientos saludables que alivian el dolor, disminuye el estrés, mejora la postura corporal y mantiene la musculatura corporal fuerte y sana.

- Intensidad de la actividad: Baja
- Cardiorrespiratoria: Baja
- Fuerza: Moderada
- Flexibilidad/Movilidad: Moderada
- Coordinación/Propiocepción: Moderada
- Dificultad técnica: Baja
- Gasto Calórico (60 min   70 kg): 150-250 Kcal



### OBJETIVOS GENERALES:

Mejorar el control postural que evite dolencias y ayude a músculos y articulaciones a desarrollar sus movimientos de manera óptima.

Aprender a respirar correctamente en los diferentes tipos de respiración oxigenando correctamente los tejidos.

Mejorar la fuerza, agilidad y flexibilidad, así como la movilidad articular.

Adquirir hábitos que inciden en la salud y prevención de enfermedades cardiovasculares, diabetes o hipertensión.

### RECOMENDACIONES:

Utilizar indumentaria deportiva y calzado deportivo adecuado.

Se aconseja consultar con el médico de cabecera para evaluar las restricciones o limitaciones en su práctica

Respetar en todo momento la técnica de los ejercicios, las repeticiones y los descansos.

Hidratarse a lo largo del entrenamiento.

No realizar aquellos ejercicios o posturas que supongan dolor.

Acudir a la actividad con puntualidad y continuidad en la asistencia