





GIMNASIA MANTENIMIENTO

3ª EDAD

DESCRIPCIÓN: Es una actividad física multicomponente que combina ejercicios de fuerza funcionales con ejercicios aeróbicos . En esta actividad se trabaja desde ejercicio aeróbico como caminar, aeróbic; siempre adaptado a las capacidades de las personas participantes, con ejercicios de fuerza (brazos, piernas y tronco) ejercicios de movilidad articular, equilibrio y coordinación. Asimismo, se realizarán ejercicios de memoria, atención y razonamiento.

- Intensidad de la actividad: Moderada
- Cardiorrespiratoria: Moderada
- Fuerza: Moderada
- Flexibilidad/Movilidad: Moderada
- Coordinación/Propiocepción: Moderada
- Dificultad técnica: Baja
- Gasto Calórico (60 min   70 kg): 150-300 Kcal

OBJETIVOS GENERALES:

Fortalecer y tonificar el cuerpo para prevenir debilidad o posibles caídas..
Prevenir enfermedades relacionadas con el sedentarismo tales como cardiovasculares, diabetes tipo 2 o ictus.
Corregir problemas posturales y de espalda.
Incrementar la agilidad de movimientos y la flexibilidad.
Mejorar la densidad ósea a través de ejercicios de fuerza previniendo las caídas y roturas óseas por efecto de la osteoporosis.
Fortalecimiento de suelo pélvico para prevenir problemas de incontinencia.
Mejorar la relación social

RECOMENDACIONES:

Utilizar indumentaria deportiva cómoda y calzado deportivo adecuado.
Se aconseja consultar con el médico de cabecera para evaluar las restricciones o limitaciones en su práctica.
Cuidar la postura a la hora de ejecutar los ejercicios. No forzar.
Hidratarse a lo largo de la sesión.
Combinar la gimnasia de mantenimiento con otras actividades complementarias aeróbicas como el paseo, nadar o la bicicleta.
Acudir a la actividad con puntualidad y continuidad en la asistencia para garantizar la evolución en el aprendizaje

