FUERZA 3ª EDAD

Ayuntamiento del Valle de
ARANGUREN
Ibarreko Udala

DESCRIPCIÓN:

Programa de ejercicio físico adaptado a personas mayores, centrado en la mejora de la calidad de vida a través del movimiento. Se trabaja especialmente la fuerza muscular con ejercicios sencillos, seguros y adaptados a cada nivel, incluyendo también movilidad, equilibrio y coordinación. Todo ello en un ambiente lúdico y social, que motiva a quienes participan y les ayuda a mantenerse activas, autónomas y con energía para el día a día. El objetivo es prevenir la dependencia, alargar la esperanza de vida saludable y reforzar la autoestima mediante el ejercicio.

CARACTERISTICAS

- **Intensidad de la actividad: Baja / Moderada**
- **Cardiorrespiratoria: Baja / Moderada**
- **Fuerza: Baja / Moderada**
- **Flexibilidad / Movilidad: Moderada**
- **Coordinación / Propiocepción: Moderada**
- **Dificultad técnica: Baja**
- **Gasto calórico (60 min / 70 kg): 200–350 kcal**

OBJETIVOS GENERALES:

- Mejorar la fuerza, la movilidad y el equilibrio para aumentar la autonomía.
- Prevenir caídas, fragilidad y pérdida de masa muscular.
- Fomentar hábitos saludables y rutinas de ejercicio seguras y sostenibles.
- Potenciar el bienestar físico, mental y social en un entorno motivador.
- Alargar la vida activa y funcional con calidad y alegría.
- Disfrutar del ejercicio como herramienta de socialización, salud y vitalidad.

RECOMENDACIONES:

- Usar ropa cómoda y calzado estable y antideslizante.
- Se recomienda valoración médica en caso de enfermedades crónicas.
- Escuchar siempre al cuerpo y respetar los límites individuales.
- Hidratarse correctamente antes, durante y después de la sesión.
- Actividad no recomendada para personas con movilidad extremadamente reducida sin supervisión médica.

Gesport
gestión deportiva