Ayuntamiento del Valle de
ARANGUREN
Ibarreko Udala

GIMNASIA MANTENIMIENTO 3ª EDAD

DESCRIPCIÓN:

Programa de actividad física adaptada para personas mayores que desean mantenerse activas, funcionales y con buena calidad de vida. Las sesiones combinan ejercicios sencillos y seguros de movilidad, tonificación, equilibrio, coordinación, respiración y estiramientos, en un ambiente cercano y social. Se trabaja sobre la prevención de caídas, la autonomía en las tareas cotidianas y el bienestar físico y emocional.

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:

- Mantener y mejorar la fuerza funcional, el equilibrio y la movilidad articular.
- Prevenir caídas, deterioro físico, dolores articulares y pérdida de autonomía.
- Promover una postura correcta, una respiración eficiente y una marcha segura.
- Fomentar la socialización, el ánimo positivo y el disfrute del ejercicio en grupo.
- Reforzar la autoestima, la independencia y la participación activa en la vida diaria.
- Generar adherencia a la práctica saludable mediante rutinas accesibles y progresivas.

RECOMENDACIONES:

- Usar ropa cómoda y calzado deportivo con suela antideslizante.
- Hidratarse antes, durante y después de la actividad.
- Informar al monitor/a sobre cualquier patología, medicación o limitación funcional.
- Evitar ejercicios de impacto o bruscos si hay riesgo de lesiones.
- Acompañar la sesión con descanso adecuado y una alimentación equilibrada.
- Actividad no recomendada en fases agudas de enfermedad o con movilidad extremadamente reducida sin supervisión médica.

Gesport
gestión deportiva