GIMNASIA MANTENIMIENTO

Ayuntamiento del Valle de ARANGUREN
Ibarreko Udala

DESCRIPCIÓN:

Programa de actividad física global dirigido a personas adultas que buscan mantenerse activas, mejorar su salud y prevenir el deterioro funcional a través de ejercicios variados, seguros y adaptados. Las sesiones incluyen trabajo cardiovascular moderado, tonificación muscular, movilidad articular, equilibrio y estiramientos. Es una actividad ideal para retomar el ejercicio, crear adherencia a la práctica deportiva y mejorar la calidad de vida en un ambiente social, motivador y accesible a todos los niveles.

CARACTERISTICAS

- **Intensidad de la actividad: Moderada**
- **Cardiorrespiratoria: Moderada**
- **Fuerza: Moderada**
- **Flexibilidad/Movilidad: Alta**
- **Coordinación/Propiocepción: Media**
- **Dificultad técnica: Baja/Media**
- **Gasto calórico (60 min - 70 kg): 250–400 kcal**

OBJETIVOS GENERALES:

- Mantener y mejorar la condición física general: fuerza, resistencia, movilidad y coordinación.
- Fomentar la actividad física regular como herramienta de salud preventiva.
- Prevenir lesiones y trastornos derivados del sedentarismo.
- Mejorar la postura corporal, el equilibrio y la funcionalidad diaria.
- Promover el bienestar emocional a través del ejercicio grupal y el ambiente positivo.
- Generar adherencia al ejercicio a largo plazo mediante rutinas variadas, seguras y amenas.

RECOMENDACIONES:

- Usar ropa cómoda y transpirable, y calzado deportivo con buena sujeción.
- Hidratarse antes, durante y después de la actividad.
- Escuchar al cuerpo y respetar los límites personales en cada ejercicio.
- Es recomendable informar al monitor/a si se padece alguna patología, lesión o restricción médica.
- Actividad no recomendada para personas con enfermedades agudas o lesiones no valoradas.

Gesport
gestión deportiva