

## Acondicionamiento físico

# FITNESS

a cualquier edad

¿Por qué debemos cuidar nuestra condición física a cualquier edad?

1

### La fuerza.

Previene lesiones. Mejora la postura. Acelera el metabolismo. Regula la diabetes. Cuida el corazón y los huesos.

2

### La resistencia.

Retrasa la fatiga ante un esfuerzo. Frena el deterioro físico. Mejora el combate el estrés. Contribuye al equilibrio psicológico.

3

### Flexibilidad.

Favorece la recuperación del tono muscular. Hace más eficiente al músculo. Disminuye la sensación de dolor muscular.

Utiliza **GUANTES** y **MASCARILLA**.

Lleva **BOTIQUÍN**.

**MÓVIL** con batería.

**ESTORNUDA** en el pliegue del codo.

**LAVA TUS MANOS** frecuentemente.

Mantén la **DISTANCIA PERSONAL**.

Si sientes malestar, tienes fiebre, tos, fatiga extrema...

**INTERRUMPE LA ACTIVIDAD.**



### CALIDAD DE VIDA

Siempre una dieta equilibrada, **hidratación** durante todo el día, calidad y horas de sueño, muévete cada 2 horas.

De esto **NO** te tienes que olvidar:

### **ADAPTACIÓN**

Entrena fuerza/resistencia/flexibilidad/agilidad-coordinación y movilidad articular adaptándola a tu condición física y a tu disfrute personal.

### **DIRECCIÓN**

Para garantizar la eficacia y evitar lesiones, utiliza las tablas de ejercicios que te proponemos, realizadas por profesionales de la Actividad Física y el Deporte.

**Infórmate y respeta los horarios que establezca tu municipio para salir y practicar deporte.**

(para hacer ejercicio al aire libre)

— • Cuando hayas terminado • —



Hidrátate.



Haz estiramientos al menos 10'



No entres con el calzado de la calle.



Lávate las manos.



Date una ducha.



Echa tu ropa a lavar.