



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 estira-
mientos al
menos 10'



No entres con el
calzado de la calle.



Lávate las
manos.



Date una
ducha.



Echa tu
ropa a
lavar.