

UN ENTRENAMIENTO SEGURO Y EFICAZ

#GuíasDeporteMadrid



¿Por qué es necesario tener una buena condición física?



Para poder realizar con energía y sin fatiga indebida la vida diaria.



Para responder y adaptarse a las situaciones imprevisibles de emergencia.



Para reforzar tu sistema inmunitario y mejorar tu estado de ánimo.



Para gestionar mejor los estados emocionales de ansiedad y de miedo que se nos pueden presentar durante la actual crisis sanitaria.

NUESTRO OBJETIVO PRINCIPAL

Mantener y/o mejorar la **capacidad de nuestros músculos** porque son los responsables de sostener la funcionalidad de las acciones de nuestra vida y de mantener los procesos químicos y fisiológicos, a través de una actividad física de intensidad moderada.



ESTRUCTURA TU SESIÓN

Reserva

30'

minutos
al día

Calienta

5'

minutos

Enfría

5'

minutos

¡No olvides nada en tu entrenamiento!

Cuando trabajas una cualidad física o componente del entrenamiento, lo que estás haciendo es poner el foco en mejorar tu salud y la función de tus principales sistemas biológicos. Por ello, prioriza el trabajo de la **FUERZA** porque va a influir decisivamente en el resto de los componentes de la condición física.



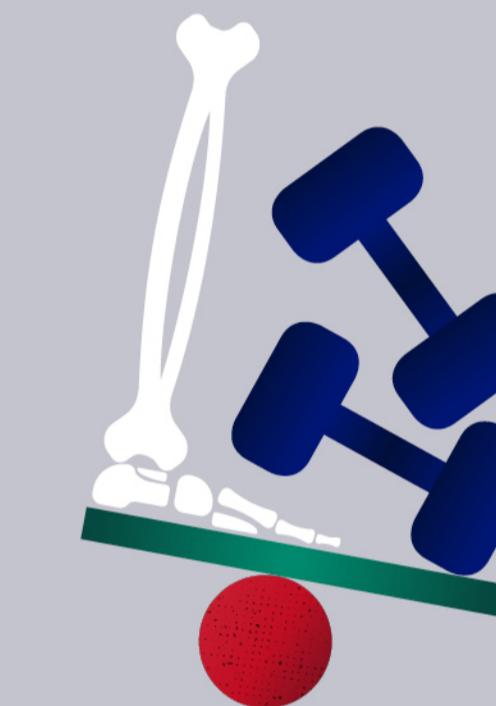
Ejercicio cardiovascular

Sistema cardiorrespiratorio



Fuerza; Estabilidad y Flexibilidad

Sistema músculo-esquelético



Coordinación y Equilibrio

Sistema neuromotor



NO PUEDES ENTRENAR



si tienes o has tenido fiebre, tos o dificultad para respirar. Tampoco si tienes algún dolor, mareo o cualquier otra sensación extraña. En estos casos, consulta inmediatamente a tu médico.



OTRAS RECOMENDACIONES

Consulta las guías o a un profesional deportivo, hidrátate, utiliza ropa cómoda y calzado deportivo, ponte música, tómate descansos, crea una rutina....

Consulta la Guía completa en www.madrid.es/deportes

#YoEntrenoEnCasa Madrid es Deporte #SiempreContigo