

# 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

Enfria  
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.



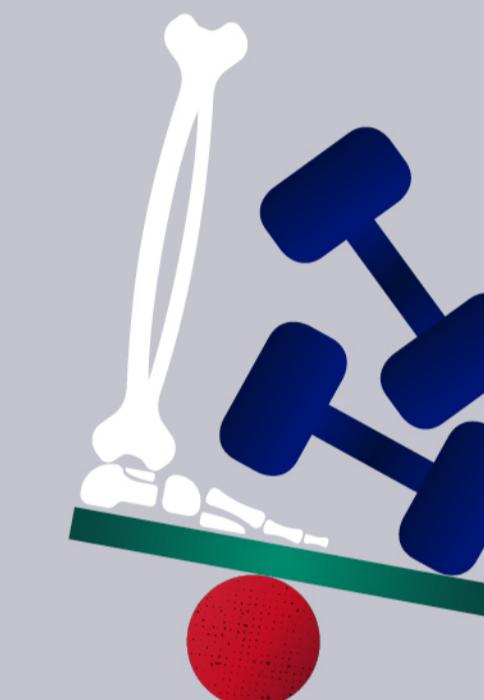
### Ejercicio cardiovascular

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](http://www.madrid.es/deportes)

#YoEntrenoEnCasa Madrid es Deporte #SiempreContigo