

¡Cuidate!

Una propuesta de ocio activo
AL AIRE LIBRE

Circuitos saludables

la vida es movimiento, el movimiento es vida

INICIO circuito

De 1 a 5 minutos

De 5 a 15 repeticiones



ESTIRAMIENTOS

- Realizar estiramientos antes y después del circuito.
- Estos deben ser relajados y graduales.
- Mantener la posición de estiramiento máximo unos segundo sin realizar rebotes ni balanceos.
- El estiramiento debe causar ligera molestia, **NUNCA DOLOR.**
- La respiración debe ser lenta, rítmica y controlada. **NO AGUANTAR LA RESPIRACIÓN.**
- Si lo necesita, busque un apoyo para mantener el equilibrio durante el estiramiento.



De 1 a 3 minutos



PROPUESTA DE ENTRENAMIENTO BÁSICO:

1ª PARTE: Ejercicio aeróbico

Camine o corra según sus posibilidades. El ritmo debe ser creciente, hasta alcanzar una intensidad cómoda constante y reducir progresivamente hasta parar.

NO DETENERSE NUNCA DE FORMA BRUSCA.

2ª PARTE: Realice **estiramientos** siguiendo las indicaciones.

3ª PARTE: Circuito saludable

Verde: calentamiento:
1-5 minutos por aparato.

Naranja: fuerza.
5-15 repeticiones por aparato.

Morado: movilidad articular.
1-3 minutos por aparato.

Rosa: relajación.
Banco de estiramiento.

FINALIZAR LA SESIÓN CON LOS ESTIRAMIENTOS DESCRITOS. Realice este circuito 2-3 días a la semana alternos.

INDICACIONES DE USO CORRECTO: Realice el movimiento de forma lenta y controlada. En los ejercicios de fuerza no extienda completamente las articulaciones.

MANTENGA ESPECIAL ATENCIÓN AL SUBIR Y BAJAR DE LOS APARATOS.

CUESTIONARIO PREVILO AL EJERCICIO

Si responde afirmativamente alguna de las siguientes preguntas le aconsejamos que se realice una valoración médica:

- ¿Tiene algún problema cardiaco que necesita prescripción sanitaria para el ejercicio?
- ¿Siente dolor en el pecho cuando realiza ejercicio?
- ¿Durante el último mes ha sentido dolor en el pecho aún sin hacer ejercicio?
- ¿Necesita dormir con varias almohadas porque tumbado siente ahogo?
- ¿Ha perdido el conocimiento después de sentir mareo?
- ¿Tiene algún dolor o problema articular que se agrava con el ejercicio?
- ¿Conoce alguna razón por la que no deba hacer ejercicio físico?

SUSPENDER EL EJERCICIO DE INMEDIATO SI EXPERIMENTA CUALQUIERA DE ESTOS SÍNTOMAS: Palpitaciones, dificultad para respirar, mareo, náuseas, opresión o dolor en el pecho.

EJERCICIO FÍSICO CARDIOSALUDABLE

Todos los días 30 minutos por lo menos

Subir y bajar escaleras a pie, ir **caminando** al trabajo y al colegio, dejar el coche lejos del lugar del destino y **caminar**, bajar del autobús o del metro una parada antes y **caminar**.

3 o 4 veces a la semana 60 minutos

Ejercicio aeróbico: Caminar rápido, correr, bailar, nadar, montar en bici, deportes, aeróbic...

Progresión

Realice su acondicionamiento al ejercicio de forma gradual:

- Aumente primero el tiempo de ejercicio. Añada cinco minutos cada dos semanas hasta alcanzar 40-60 minutos seguidos.
- Después aumente poco a poco la intensidad (el mismo recorrido en menos tiempo, o más distancia en el mismo tiempo). Una intensidad adecuada será aquella que le permita hablar mientras realiza el ejercicio.

El ritmo de entrenamiento debe mantenerse entre el 60-80% de su frecuencia cardiaca máxima. Esta viene determinada por la edad y se calcula, de forma aproximada, mediante la siguiente fórmula:

HOMBRES: 220-EDAD

MUJERES: 226-EDAD

Sus latidos por minuto no deben sobrepasar esta cifra.

Beber agua a intervalos regulares aunque no se tenga sed. ¡Apúntate a la dieta mediterránea!

¡CADA PASO CUENTA!

Realiza los circuitos y conoce tu ciudad. Elige uno y considera el desplazamiento (andando o corriendo), parte del entrenamiento. Empieza por los más cercanos. **DISEÑA TUS PROPIOS RECORRIDOS** y haz un registro del tiempo que tardas en llegar.

USO PREFERENTE PARA PERSONAS MAYORES DE 16 AÑOS. NO SON APTOS PARA EL USO DE NIÑOS PEQUEÑOS.

EL AYUNTAMIENTO DE LEGANÉS NO SE HACE RESPONSABLE DE LAS LESIONES QUE PUDIERAN DERIVARSE DEL USO DE LOS APARATOS.

