Circuitos saludables

PROPUESTA DE ENTRENAMIENTO BÁSICO:

1ª PARTE: Ejercicio aeróbico
Camine, trote o corra según sus posibilidades.
El ritmo debe ser de menos a más.
NO DETENERSE NUNCA DE FORMA BRUSCA.

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

3ª PARTE: Circuito saludable. Seguir el orden de los ejercicios:

Verde: calentamiento 1-5 minutos por aparato.

Naranja: fuerza 5-15 repeticiones por aparato.

Morado: movilidad articular 1-3 minutos por aparato.

Rosa: relajación

Realice con precaución el estiramiento de espalda si tiene problemas mareos o falta de equilibrio.

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.

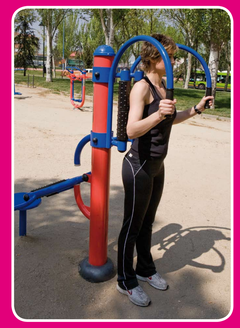
USO PREFERENTE PARA PERSONAS MAYORES DE 16 AÑOS.
NO SON APTOS PARA EL USO DE NIÑOS PEQUEÑOS.

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

INICIO circuito ....

De 1 a 5 minutos

De 5 a 15 repeticiones



¡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.

De 1 a 3 minutos

Circuitos saludables

RECOMENDACIONES

Actividades cotidianas
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.**

Actividades programadas
Caminar rápido, correr, bailar, nadar, montar en bici, deportes, aeróbic…

Ejercicio aeróbico (correr o andar rápido). Realice su acondicionamiento al ejercicio de forma gradual.

Vigile su ritmo cardiaco.
Nunca sobrepase su frecuencia cardiaca máxima, que será igual a **220-EDAD.** Durante el ejercicio mantenga la intensidad entre el 50% y el 80% de esta cifra. Una intensidad adecuada será aquella que le permita hablar mientras realiza el ejercicio.

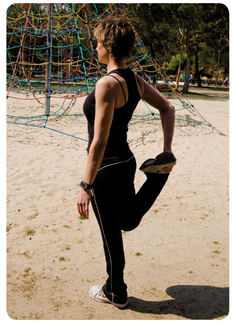
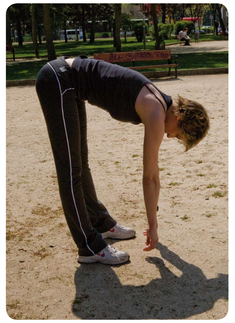
En verano evite las horas centrales del día.

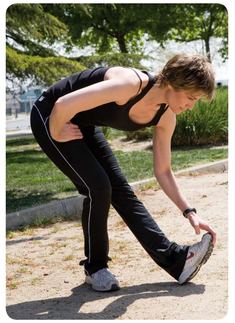
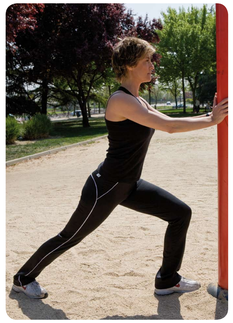
Beber agua a intervalos regulares aunque no se tenga sed.

¡Apúntate a la dieta mediterránea!

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

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.