EJERCICIO FÍSICO PARA PERSONAS MAYORES

En Buena Edad con Guadalinfo

01 BENEFICIOS

- Mejora el estado físico y el ánimo.
- Previniendo enfermedades.
- Disminuye el riesgo de caídas.

02 TIEMPO

- Realiza actividad física diariamente, durante 30 minutos, a intervalos breves, de unos 10 minutos, 5 días a la semana.
- De manera moderada como caminar.
- Combinando con algunos ejercicios de fortalecimiento muscular, flexibilidad y equilibrio

03 PRECAUCIONES

- Comienza despacio, con movimientos suaves y continuos, sin forzar ninguna parte del cuerpo y sin que haya dolor.
- Se puede utilizar una mesa o una silla que sea firme y estable, para apoyarte.
- También lo puedes hacer sentado/a.
- Ponte calzado cómodo, evita suelos deslizantes y objetos que puedan entorpecer.

04 ALARMA

- Ponte una alarma y así no se te olvidará.
- Levántate cada hora y camina al menos durante 5 minutos, estírate y anda un poco.

05 TAREAS DE LA VIDA COTIDIANA

- Realizar tareas como caminar por la casa, subir/bajar escaleras (si las tengo), barrer, limpiar cristales, pasar la aspiradora, cuidar de las plantas, etc., también son movimientos beneficiosos para el cuerpo.

06 MÚSICA

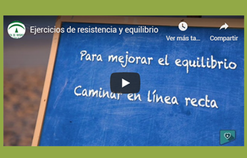
- Baila y aprovecha también para relajarte.
- Invita a otras personas de la familia, puede ser divertido.

07 PESAS

- Fabrica tus propias pesas usando artículos corrientes como una botella pequeña rellena con arena o agua, un paquete de arroz o de legumbres, etc.

08 FORTALECIMIENTO MUSCULAR

09 RESISTENCIA Y EQUILIBRIO



10 FOMENTAR LA FLEXIBILIDAD

www.enbuenaedad.es - www.guadalinfo.es

AHORA, HAZ TU TEST AQUÍ !!