



Eva Isidoro Cabañas, Fisioterapeuta

BENEFICIOS



Eva Isidoro Cabañas, Fisioterapeuta

Mejora de las capacidades físicas y funcionales

Control de los FRCV

Disminución de la ansiedad y el estrés

Mejora de la autoestima

Desarrollo de relaciones de apoyo y amistad

Autorrealización

Aceptación

¿QUÉ ELEGIR?

Actividad que nos GUSTE

Evitar el sedentarismo

Evitar las actividades competitivas o que generen estrés

Actividad aeróbica y poco estática

Intensidad graduable



Eva Isidoro Cabañas, Fisioterapeuta

SENDERISMO



Eva Isidoro Cabañas, Fisioterapeuta

- Temperatura, humedad y altitud
- Duración e intensidad del ejercicio
- Caminar con peso o sin él
- Riesgo de lesiones en personas anticoaguladas
- Situaciones de riesgo por aislamiento

NATACIÓN

- Duración e intensidad del ejercicio
- Combinar todos los estilos, EXCEPTO mariposa
- Mejor en piscina que en mar abierto
- Condiciones de calor y humedad de las piscinas (síncopes)

Eva Isidoro Cabañas, Fisioterapeuta



CICLISMO



Eva Isidoro Cabañas, Fisioterapeuta

- Dificultad y duración de la ruta
- Elegir un grupo con un nivel similar
- Evitar piques
- Existe riesgo de caídas y golpes

BAILE



Eva Isidoro Cabañas, Fisioterapeuta

- Elegir una modalidad acorde a nuestras capacidades
- Riesgo de lesiones ante determinados movimientos
- Riesgo de caídas

RECUERDA...

Correcta alimentación e hidratación

Uso de ropa y material adecuado a cada actividad

Calentamiento y vuelta a la calma

Intensidad del ejercicio: escala de Borg 4 a 6 o FC

Cuando NO realizar ejercicio físico



Eva Isidoro Cabañas, Fisioterapeuta



Eva Isidoro Cabañas, Fisioterapeuta