

Estas Rutas forman parte del Plan Local de Rutas
"Por una Llerena saludable".



RECOMENDACIONES DE ACTIVIDAD FISICA

୩



**Usa un calzado cómodo
pero que te sujete el tobillo**



Si puedes, realiza la actividad física con compañía

Es necesario em

Comienza moviendo todas las articulaciones de tu cuerpo. Lleva un orden, así te será más fácil no dejarte ninguna. Con cada articulación comienza con flexiones y

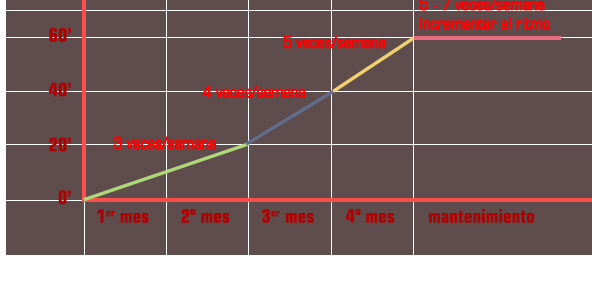
Hazlo siempre a un ritmo lento, queremos calentar, no lesionarnos.

 Republika Srbija
 Ministarstvo obrazovanja i nauke
 Ustavna štampa

5 a 17 años	Intensidad moderada a vigorosa. actividades de intensidad vigorosa y actividades que fortalezcan músculos y mejoren masa ósea.
Personas adultas	Al menos 150 minutos de actividad moderada a la semana. Ó 75 minutos de actividad vigorosa a la semana. Ó una combinación equivalente de las anteriores. Estas recomendaciones pueden alcanzarse sumando períodos de al menos 10 minutos seguidos cada uno. Realizar al menos 2 días a la semana actividades de fortalecimiento muscular, mejora de la masa ósea y actividades para mejorar la flexibilidad. Los mayores de 65 años, especialmente con dificultades de movilidad: Al menos 3 días a la semana, realizar actividades de fortalecimiento muscular y para mejorar el equilibrio.

- **Dos primeros meses:** andar 20 minutos
- **Cuarto**

- **Dos primeros meses:** andar 20 minutos diarios, 3 veces por semana de manera alterna, incrementando unos minutos cada semana.
- **Tercer mes:** andar 40 - 45 minutos diarios, 4 veces por semana de manera alterna, incrementando unos minutos cada semana.
- **Cuarto mes:** andar 5 veces por semana, incrementando unos minutos cada semana hasta llegar a los 60 minutos diarios.
- **Mantenimiento:** mantener los 60 minutos diarios, entre 5 y 7 días a la semana, con el objetivo de incrementar el ritmo para hacer el mismo recorrido en menos tiempo.



INTENSIDAD

Muy baja	< 20	No dificulta el hablar
Baja	20-39	Se puede hablar de forma cómoda
Moderada	40-59	Se habla con alguna dificultad
Vigorosa / alta	60-84	Limitación al hablar – frases cortas
Muy vigorosa / alta	>85	Muy difícil hablar



Tu FC Máxima debe ser: $220 - (\text{tu edad})$. Nunca la sobrepases.

Cógete el pulso con los dedos índice y corazón en el cuello, como muñeca, cuenta los latidos durante 10 segundos y multiplica

Te saldrá tu frecuencia cardíaca (pulsaciones por minuto (ppm)).



BOMBEROS LLERENA
Tf: 924 87 00 25