

ACTIVIDAD FÍSICA EN

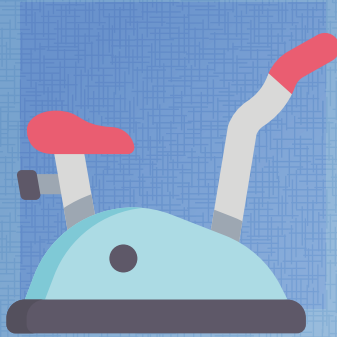
ADULTOS MAYORES

*La actividad puede realizarse en
forma de ejercicio físico o deporte*

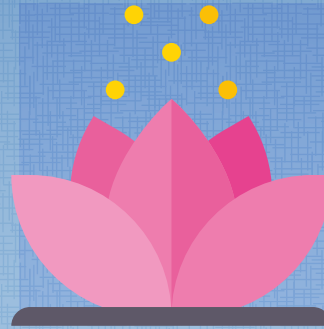


BENEFICIOS DE MANTENERSE ACTIVO

- Previene numerosas afecciones que pueden alterar la salud
- Contribuye a la capacidad de movimiento-desplazamiento
- Aumenta la independencia motriz
- Disminuye el riesgo de caídas



Andar en bicicleta
(fija o no)



Hacer yoga, pilates
o artes marciales
orientales

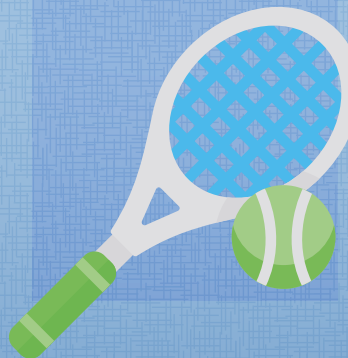


Practicar natación
o gimnasia acuática

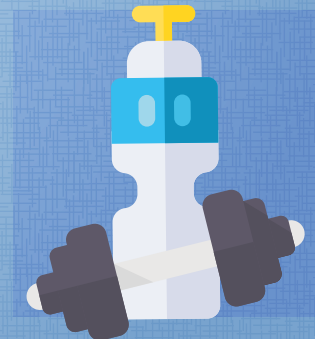
ACTIVIDADES RECOMENDADAS



Caminar
(en caminadora
o al aire libre)



Practicar un deporte



Ejercitarse
en gimnasio

RECOMENDACIÓN

*Asesorarse con profesional médico
sobre la actividad física recomendada,
fundamentalmente antes de
comenzar con ella*



¡IMPORTANTE!

*En caso de alguna limitación (sobre todo si es articular),
comenzar con un programa kinesiológico de rehabilitación*