



PROGRAMA DE VIDEOS CASEROS PARA MEJORA LA CONDICION FISICA DE LOS ADULTOS Y LOS MAYORES DE BENALMÁDENA

ASPECTOS GENERALES

Con el siguiente programa se pretende desde EL Patronato Deportivo Municipal de Benalmádena llevar a cabo unos videos caseros (debido al confinamiento del COVID-19 y la falta de medios) para mejorar la condición física de nuestros adultos y mayores.

OBJETIVOS

- ✓ Dar opciones visuales para animar a la práctica deportiva de adultos y persona mayores.
- ✓ Mejorar la condición física.
- ✓ Liberar estrés, aprendiendo a relajarse.
- ✓ Desarrollar una correcta respiración.
- ✓ Aprender a tener posturas corporales correctas, evitando así lesiones.

DIRIGIDO A

- ✓ Usuarios de la actividad del programa de actividades del PDM de Mantenimiento Físico de Adultos y Mayores.
- ✓ Población de Benalmádena adulta o mayor que no tiene tradición en la práctica de ejercicio físico.
- ✓ Todo aquel que quiera realizar actividad física moderada.

NECESIDADES

Espacio, se necesita un breve espacio diáfano para ejecutar los movimientos, a ser posible esté ventilado y posea luz natural.

Ropa Deportiva, es conveniente vestir ropa deportiva cómoda con zapatillas deportivas flexibles.

Material Deportivo, el material que se va a utilizar en las sesiones es aquel que podemos disponer en todas las casas y que todo el mundo tiene, tales como esterilla o toalla de playa acolchada, botellas de agua de 1,5l. (o mancuernas si se tienen), paquetes de comida de 1kg (de arroz, garbanzos. Etc.), una cuerda de al menos 1 m. y escobas

INTENSIDAD

Los ejercicios están pensados para que la mayoría de los usuarios puedan hacerlos sin problemas. Ahora bien, cada usuario debe saber y hacer lo siguiente:

- ✓ Lo importante es no hacerse daño.
- ✓ Medir su propia intensidad en los ejercicios en función de su capacidad física
- ✓ Adaptar los ejercicios/tiempos a las necesidades de cada persona.

RECOMENDACIONES

- ✓ Ir de menos a más.
- ✓ Disfrutar de la sesión
- ✓ Si se puede hacer en pareja, es mucho más divertido.

PUBLICACIÓN

Se subirán 2 ó 3 videos por semana.

Los videos se podrán visualizar en el canal YouTube del PDM, Facebook, Twitter o a través de la pagina web

Cualquier recomendación o sugerencia, puede hacerlo enviando un e-mail a pdmactividad@benalmadena.es