

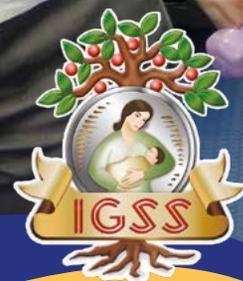
Beneficios de la actividad física



- Participación social
- Evitar el sedentarismo
- Evitar la obesidad
- Optimizar la oxigenación
- Conservar los sentidos más atentos
- Aumentar la capacidad de movimiento
- Reducir los dolores musculares y articulares

FISIOTERAPIA TE INVITA A QUE HAGAMOS EJERCICIO JUNTOS

Feria DEL ADULTO MAYOR CAMP 3 ZUNIL



www.igsgt.org

La actividad FÍSICA en el adulto mayor

es calidad de vida y promueve la salud

Gimnasia aeróbica

Es un programa de acondicionamiento físico en donde se realizan diversos movimientos de todo el cuerpo en sus diferentes planos y ejes con beneficios saludables.

OBJETIVO

Lograr que la persona mayor mantenga la independencia por más tiempo con mejor capacidad funcional para tener una mejor calidad de vida.

TIPOS DE EJERCICIO FÍSICO

- De flexibilidad
- De resistencia cardiovascular
- De fortalecimiento
- De equilibrio
- De capacidad cardiopulmonar