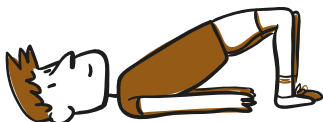
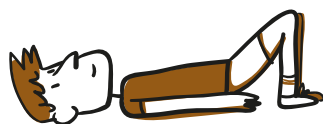


Circuito 4: ADULTOS MAYORES

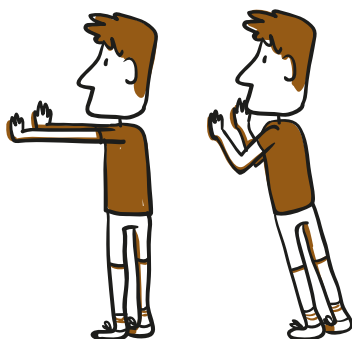
Pertenezco a este grupo si:

- ★ Tengo más de 65 años.
- ★ No presento ninguna patología que condicione mi estado físico y mi capacidad de realizar actividad.

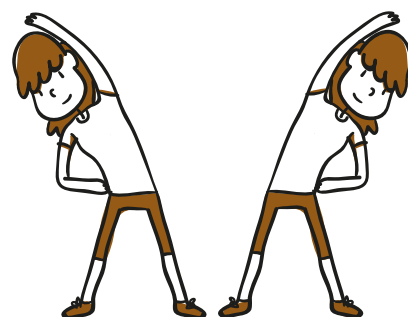
Ejercicios: (el objetivo de estos ejercicios es prevenir la atrofia muscular y el síndrome del inmovilismo)



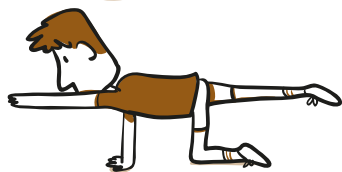
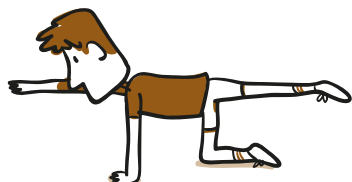
Puente sobre hombros
SSE: 6-7/10



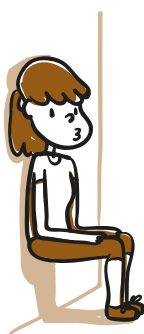
Fondos en la pared
SSE: 5-6/10



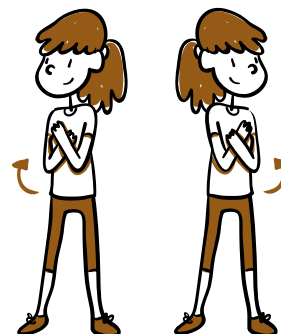
Movilizar brazos
SSE: 3/10



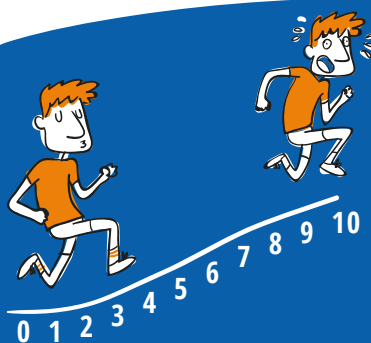
Elevar pierna-brazo contrario
SSE: 4-5/10



Sentadilla en pared
con manos en rodillas
SSE: 6-7/10



Movilización de tórax
SSE: 3/10



Sensación Subjetiva de Esfuerzo (SSE)
0-nada de esfuerzo
10- máximo esfuerzo

- ★ Realízalos en el orden que aparece en el dibujo. **30"** cada uno y descansando **10"** después de cada ejercicio. Repite el circuito **3 veces**.
- ★ **Descansa 4'** tras cada vuelta completa.
- ★ **Aumenta o disminuye la intensidad** del ejercicio variando la velocidad o aumentando el tiempo de descanso después de cada ejercicio.
- ★ **Para si te mareas o te encuentras mal**, si tienes náuseas, dolor de cabeza, sudoración excesiva, cansancio desproporcionado o palpitaciones.