



PROGRAMAS ENTRENAMIENTOS SALUDABLES



A comienzos de este año, la Concejalía de Deportes y Juventud del Ayuntamiento de Móstoles ofertó un nuevo programa para todos aquellos ciudadanos que, deseando realizar actividad física, por uno u otro motivo, no podían acudir a nuestras instalaciones.

De esta manera a través de la página web del Ayuntamiento se ha tenido acceso a consejos e indicaciones para que cada ciudadano que así lo deseara, pudiese programar sus sesiones de entrenamiento de manera estructurada, existiendo la posibilidad de elegir entre diferentes niveles en función de la condición física de cada persona.

Semanalmente se han venido publicando en esta página Web diferentes tipos de ejercicios que explicaban desde como realizar una entrada en calor o una vuelta a la calma hasta propuestas para el trabajo de la fuerza o la mejora de la aptitud cardiorrespiratoria. Así, hemos pretendido trasladar estas ideas a través de ejercicios que enriquecieran de manera progresiva lo expuesto con anterioridad.

Igualmente, de forma sistemática, hemos insistido en que las indicaciones aquí expuestas, no han pretendido sustituir en modo alguno los consejos que directamente un buen profesional del sector pudiese aportar, y que ante cualquier duda anterior al inicio de la práctica de la actividad física, o durante el desarrollo de la misma, se consultase siempre con su médico.

En todo caso, con esta información, damos por finalizada la temporada, esperamos que este programa les haya resultado útil y les animamos a continuar consultándonos a partir del próximo mes de Septiembre.

Muchas gracias y buenas y deportivas vacaciones