
MUSCULACION PARA LA 3ª EDAD

Esta actividad está pensada para mejorar la fuerza muscular en los adultos mayores, para que de esta manera puedan obtener una buena postura, autonomía de movimientos, energía vital, correcta locomoción y un buen desempeño general en sus actividades cotidianas.

El docente llevará una ficha individual de cada uno de los alumnos a los efectos de realizar un trabajo personalizado, testeando y controlando el mismo, de acuerdo a las necesidades personales. Es importante para iniciar un programa de fuerza realizarse un examen médico completo.



MUSCULACION PARA BAJAR DE PESO



La tonificación muscular es muy efectiva a la hora de quemar calorías. Ya que el músculo es un tejido metabólicamente muy activo, que necesita de muchas calorías solo para vivir, así que toda la masa que consigas será como una especie de horno quemacalorías funcionando sin parar día y noche.

Actividad pensada en la combinación de caminata aeróbica (de baja intensidad) y ejercicios de musculación atendiendo los grandes grupos musculares, ya que son ellos los que pueden suponer cierta mejora significativa a la hora de estar consumiendo calorías todo el día por acelerar el metabolismo.
