

05 ACTIVIDAD FÍSICA (en elaboración)

Recomendaciones:

Empezar con moderación para luego ir subiendo el nivel.

Calentamiento previo y ejercicios finales de estiramiento para evitar lesiones

Beneficios:

Enlaces recomendados:

<http://www.planamasd.es/sites/default/files/programas/medidas/actuaciones/WEB-GUIA-MAYORES%20versi%C3%B3n%20publicaci%C3%B3n.pdf>

Ilustraciones: