

## PROGRAMA “ACTÍVATE RINCONADA”

### ¿Cuál es tu propósito de año nuevo?

Comenzamos el mes de marzo con mucha fuerza y energía y queremos ayudarte a recuperar tus buenos hábitos. Es por ello, que desde el PATRONATO DE DEPORTES DE LA RINCONADA hemos creado un programa semanal de entrenamiento a nivel básico que puedes desarrollar en casa mientras el funcionamiento de las escuelas deportivas vuelve a la normalidad.

Estamos más cansados, pasamos más tiempo sentados debido a que nuestra vida cotidiana se ha visto afectada por la pandemia que nos afecta desde hace ya un año. Os animamos a que hagáis nuestro programa que enviaremos puntualmente cada dos semanas y en el cual os proponemos una sesión diaria de aproximadamente una hora de lunes a viernes. En estos cuadros, que a continuación se detallan, os explicamos cómo tenéis que desarrollar la citada actividad deportiva:

Vamos a intercalar tres sesiones de fuerza con dos de cardio. Si solo puedes hacer tres días de actividad, os recomendamos que hagáis lunes sesión de fuerza, miércoles sesión de cardio y viernes sesión de fuerza. Cada dos semanas se envía por correo electrónico a los usuarios de Patronato las diferentes sesiones. Este es un ejemplo de la primera entrega. Cualquier persona interesada, se puede poner en contacto con nosotros para que le enviemos todo puntualmente.

Planning de la **SEMANA 1**:

### “SOMOS NUESTROS HÁBITOS”

<b>SEMANA 1</b>	LUNES: SESIÓN 1 DE FUERZA
	MARTES: CARDIO (andar, correr, bicicleta, <b>clases on line Patronato de deportes,...</b> )*
	MIÉRCOLES: SESIÓN 2 DE FUERZA
	JUEVES: CARDIO (andar, correr, bicicleta, <b>clases on line Patronato de deportes,...</b> )*
	VIERNES: SESIÓN 3 DE FUERZA

\*Información clases on line oficinas patronato de deportes.

Planning de la **SEMANA 2**:

## “EL ÁNIMO ES LO QUE NOS MUEVE”

<b>SEMANA 2</b>	LUNES: SESIÓN 1 DE FUERZA
	MARTES: CARDIO (andar, correr, bicicleta, <b>clases on line Patronato de deportes,...</b> )*
	MIÉRCOLES: SESIÓN 2 DE FUERZA
	JUEVES: CARDIO (andar, correr, bicicleta, <b>clases on line Patronato de deportes,...</b> )*
	VIERNES: SESIÓN 3 DE FUERZA

\*Información clases on line oficinas patronato de deportes.

No podemos finalizar esta primera entrega sin recordar por un lado, la importancia de la **HIDRATACIÓN** antes, durante y después de ejercicio:

Comencemos por el principio. Al hidratarnos antes de practicar actividad física, preparamos al cuerpo para este mayor esfuerzo. En principio con beber aproximadamente medio litro de agua antes de empezar la actividad física sería suficiente.

Durante el ejercicio, es importante que bebamos agua. Puedes tomar como referencia la ingesta de 200 ml de líquido (unos dos o tres sorbos) cada 20 minutos de actividad.

Por último, aunque pueda parecer menos relevante, hidratarnos después de practicar la actividad física es igual de importante que hacerlo antes y durante la misma. Hay que comenzar a reponer líquidos cuanto antes y llevar a cabo la ingesta espaciada durante la hora siguiente a la práctica.

Por otro lado, también necesitamos unir a el ejercicio físico una **DIETA EQUILIBRADA** ya q juntos son la mejor garantía de un buen estado físico y mental. No comer sano nos hace estar en un balance energético positivo, es decir, cuando las calorías consumidas exceden las calorías que se gastan, aumenta el peso. Los hábitos actuales de consumir alimentación muy enriquecida y el sedentarismo fomenta la aparición de la obesidad. Esto nos lleva a desarrollar: problemas metabólicos (diabetes, hipertensión arterial), problemas osteoarticulares (artrosis, problemas de columna), problemas respiratorios, problemas cardiovasculares (ateroesclerosis, ictus), problemas psicológicos (descenso de la autoestima)...



En resumen, desde el Patronato de Deportes te animamos a realizar esta indiscutible fórmula mágica para poder tener una vida saludable.

Cualquier duda o consulta os podéis poner en contacto con nosotros a través del correo: [escuelaspmd@aytolarinconada.es](mailto:escuelaspmd@aytolarinconada.es).

Esperamos que os sea de utilidad y nos pondremos en contacto con vosotros antes de que finalice la segunda semana propuesta.

**Y RECUERDA QUE “TÚ ELIGES TU ACTITUD”**