

ASPECTOS PRÁCTICOS Y METODOLÓGICOS DE LAS INTERVENCIONES EN EJERCICIO FÍSICO PARA ADULTOS MAYORES EN LOS CENTROS DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO.

-Taller-

Por: Gildardo Díaz Cardona
Especialista en Actividad Física y Salud

JUSTIFICACIÓN

Con este taller se pretende abordar, los aspectos más importantes que en la actualidad, de acuerdo a diferentes estudios, relacionados con aspectos crónico-degenerativos y morfofuncionales, en la población de adultos mayores; la promoción de la salud y la teoría del entrenamiento, han identificado, cuales son las pautas metodológicas más adecuadas para su orientación.

OBJETIVO

Desarrollar pautas de trabajo, sobre los criterios más apropiados en la actualidad, para la orientación del ejercicio físico en la población de adultos mayores en los centros de acondicionamiento físico.

CONTENIDOS A DESARROLLAR

Características de la resistencia.
Características de la flexibilidad.
Entrenamiento cruzado.
Entrenamiento de fuerza explosiva
Entrenamiento de multisaltos.
Entrenamiento de propiciación.

RECURSOS

- Gimnasio dotado con equipos de multifuncional
- Pesos libres (mancuernas y barras)
- Cinco cajones de madera de diferente altura: 15, 20, 25, 30, 35cm, de 30cm de largo por 20cm de ancho.
- Cinco theratubis con agarradera (azules y negros).
- Superficies inestables (colchonetas, fitness ball, balancín, bossu)