



Federación Madrileña de Lucha



PROGRAMA ACTIVIDAD Y SALUD EN LA FML



Abril 2021 - objetivo 4

Días a destacar:

Día 6 - Día Internacional del Deporte x la Paz

Día 7 - Día Mundial de la Salud

Luchamos por Mejorar la Salud

- Beneficios para la salud, cuerpo y mente.
- Prevención de enfermedades cardiovasculares, cáncer y diabetes.
- Reducir los síntomas de la depresión y la ansiedad.
- Mejora el bienestar general.
- Evitar 5 millones de muertes/año.





¿Qué es la actividad física?

La OMS define la ACTIVIDAD FÍSICA - Cualquier movimiento producido por músculos, con el consiguiente consumo de energía

La actividad física hace referencia a todo movimiento, en el tiempo de ocio, para desplazarse a determinados lugares, o parte del trabajo de una persona.

La actividad física, tanto moderada como intensa, mejora la salud.

Entre las actividades físicas más comunes cabe mencionar caminar, montar en bicicleta, practicar deportes, participar en actividades recreativas; TODAS se pueden realizar con cualquier nivel de capacidad.

La actividad física regular mejora:

1. La mortalidad por cualquier causa.
2. Mejorar el estado muscular y cardiorrespiratorio.
3. Mejorar la salud ósea y funcional.
4. Reducir el riesgo de hipertensión, cardiopatías, accidentes cerebrovasculares, diabetes, varios tipos de cáncer y depresión.
5. Reducir riesgo de caídas, así como fracturas de cadera o vertebrales.
6. El sueño
7. Ayudar a mantener un peso corporal saludable.

¿Qué nivel de actividad física se recomienda?

- Realizar AF aeróbicas moderadas - 150 a 300 min/sem.
- O AF aeróbicas intensas durante 75 a 150 minutos/sem.
- O una combinación de actividades moderadas e intensas.
- Actividades de fortalecimiento muscular durante dos o + / semana.



Actividad Física dirigida a personas adultas sedentarias en la FML

REQUISITOS

1. Participar es fácil y gratuito.
2. Requiere inscribirse y acercarse al Punto Activo, con ropa y calzado adecuados. mar@fmlucha.es
3. Estará atendido por Especialistas, que asesoran sobre el ejercicio adecuado teniendo en cuenta edad, sexo y otras variables.
4. Por sus características, es idóneo para personas que deseen empezar o retomar la práctica de ejercicio para mantener y mejorar su salud.
5. No hay obligación ni compromiso de continuidad

CUANDO

- A. El programa se desarrollará desde abril hasta junio.
- B. Las sesiones tienen una duración de una hora durante uno o dos días por semana, en horario de mañana y tarde, siendo aptas para adultos de cualquier edad y condición.
- C. En caso de mucha afluencia se formarán grupos.

Las actividades que se van a realizar son:

1. **Valoración funcional**, apoyo y seguimiento de la condición física, previa cita, entrega de un dossier con ejercicios para realizar en casa.
2. **Actividad Física Saludable.**

RETO

- A. A todos los participantes se les realizará un control de peso (mensual)
- B. Se les realizará un trabajo de actividad física saludable (mensual)
- C. Se sugerirá una Dieta equilibrada

SE CONSEGUIRÁ EL “RETO” SI AL FINAL DE LOS TRES MESES (Abril - Junio) hay una disminución (siempre y cuando esté prescrita) de 1 Kg / mes - OBJETIVO DISMINUCIÓN 3KG.

¿ACEPTAS EL RETO?





CLASES DE VALORACIÓN FUNCIONAL Y DE ACTIVIDAD FÍSICA:

1. Actividades colectivas, principalmente al aire libre.
2. En función de la actividad y climatología se podrán trasladar al polideportivo o Sala de Tatami.
3. Se requiere inscripción previa. mar@fmlucha.es
4. Las características principales son:
 - A. Gratuitas
 - B. Para personas entre 18 y 60 años
 - C. De abril a junio
 - D. Horario a elegir (Según Calendario)
 - a. TARDE
 - b. FIN DE SEMANA

1. VALORACIÓN FUNCIONAL Y PRESCRIPCIÓN DIETA / EJERCICIO

SÁBADO 10 de abril - De 12 a 14 h

2. SESIONES DE ACTIVIDAD/AUTOPROTECCIÓN DIRIGIDA

MES		Días / Horas TARDE	Días / Horas FIN SEMANA
ABRIL	DÍAS	22	17
	HORARIO	18 a 19 h	12 a 13 h
MAYO	DÍAS	20	8
	HORARIO	18 a 19 h	12 a 13 h
JUNIO	DÍAS	10	5
	HORARIO	18 a 19 h	12 a 13 h