



# RECETANDO EJERCICIO CÓMO CONSTRUIR RUTINAS DE EJERCICIO PARA PACIENTES CON OBESIDAD

Valencia, 26 de octubre de 2023.

PROGRAMA DE LA SESIÓN.

**EL COMIENZO DARÁ LUGAR A LAS 16:30 HORAS**

## El Poder Oculto del Movimiento (10-15 min)

Calentamiento: "Encendiendo la Chispa Interna"

- La importancia de preparar el cuerpo y la mente.
- Ejercicios prácticos para activar músculos y articulaciones.

## "Diseña tu rutina de entrenamiento: Entrenando para la Vida" (1h-15-30 min)

### Fundamentos de la Prescripción del Ejercicio (20 min).

- ¿Por qué cada paciente es único?
- Evaluación inicial y valoración: identificando el punto de partida.
- Objetivos realistas: metas a corto y largo plazo.

### Elementos de un Entrenamiento Efectivo. La rueda del movimiento y su fisiología (20 min)

- Cardio: el motor del cambio.
- Fuerza: construyendo una base sólida.
- Flexibilidad y Movilidad: la danza silenciosa del cuerpo.
- Equilibrio y Coordinación: Eslabones débiles en personas con obesidad

### Diseña tu Propia Rutina (15 min)

- Análisis de casos reales.
- Creación colaborativa de rutinas de ejercicio.

### Conclusión Práctica (10 min)

- Estiramiento final y relajación.
- Invitación a la acción y ronda de preguntas y respuestas.
- Reflexión sobre lo aprendido.

### Actividad para el recuerdo: Aplausos con diferentes intensidades.

**SEDE DONDE SE CELEBRARÁ LA JORNADA**

**Hotel Senator Parque Central**

Pl. Manuel Sanchís Guarner, 1  
46006 València,

Acceso gratuito con inscripción obligatoria (aforo limitado a 50 pax) en:

<https://www.svhta.net/jornadas/recetandomovimiento>

ORGANIZAN

Secretaría Técnica e Informática



626550305 Ana M<sup>a</sup> Pérez.

639578675 Antonio Fernandez.



COLABORA

