



Ejercicio Físico para evitar las consecuencias del confinamiento



Practicar al menos 150 minutos semanales de actividad física moderada, o al menos 75 minutos semanales de actividad física intensa, o una combinación equivalente entre actividad moderada e intensa.

¿Tienes una lesión?

Sí >

Contacta con tu fisioterapeuta

No >

¿Quieres aumentar tu rendimiento?

Sí >

Contacta con tu entrenador

No >

Sigue estas recomendaciones

- > Calentamiento
- > Parte principal
- > Vuelta a la calma