

# Ejercicio físico en instalaciones deportivas

A la población general se recomienda por semana un MÍNIMO de 3 horas de **resistencia cardiovascular** y dos sesiones de **fuerza muscular**.

Comience con ejercicios de baja intensidad, aumentando poco a poco hasta una hora diaria, casi todos los días.

Realizar ejercicios de fuerza 3 veces por semana ayuda a controlar los factores de riesgo cardiovascular.

Además de las actividades deportivas al aire libre, también se recomienda el uso de **instalaciones deportivas comunitarias** (gimnasio, pistas, piscina), ya que son un entorno seguro. Las actividades grupales ayudan a mantener la motivación.

Las embarazadas, personas mayores y personas con enfermedades crónicas: es aconsejable que realicen ejercicio físico supervisado; los **técnicos deportivos** son los profesionales responsables de adecuar la intensidad y el tipo de ejercicio de las actividades dirigidas.

Para las personas mayores se recomiendan actividades de equilibrio y coordinación dos veces por semana.

El entrenamiento de intervalos de alta intensidad (HIIT) está contraindicado en personas con hipertensión, insuficiencia cardíaca, diabetes, obesidad o que sean fumadoras.

Beba suficiente agua.

Infórmese sobre las coberturas del seguro deportivo de cada centro.

