

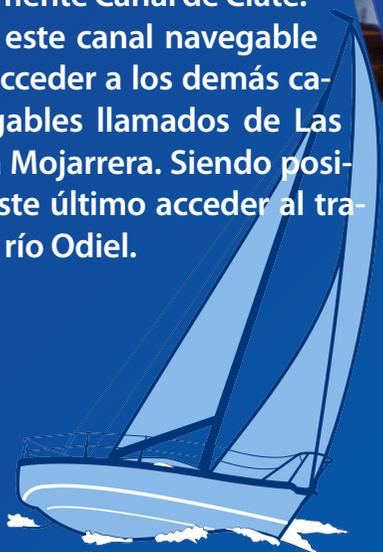
Recomendaciones generales de **ACTIVIDAD FÍSICA** para **ADULTOS**

- Realizar al menos 150 minutos de intensidad moderada o 75 minutos de intensidad vigorosa, repartidos a lo largo de los días de la semana. Se recomienda combinar ambos tipo de intensidad.
- Para obtener una mejora adicional, pueden incrementar el tiempo dedicado a la actividad aeróbica a 300 minutos semanales de actividad moderada, 150 de vigorosa, o la combinación de ambas.
- Además deben realizar actividades de fortalecimiento muscular de intensidad moderada o intensa, que impliquen a los grandes grupos musculares, 2 o más días no consecutivos en semana. Se recomienda 2-3 series de entre 8 y 12 repeticiones con incrementos progresivos de carga.
- Es recomendable realizar ejercicios de flexibilidad si no se llevan a cabo actividades que la desarrollen.
- La mejor forma de cambiar hábitos de vida sedentarios es encontrando actividades placenteras y divertidas.

La Ría de Punta Umbría :

No se puede concebir Punta Umbría sin su ría que, con sus puertos deportivos y pesqueros, hace muestra de su experiencia, tradición y respeto por sus aguas.

La localidad está situada entre el océano Atlántico y la ría de Punta Umbría o como se denomina oficialmente Canal de Ciate. A través de este canal navegable es posible acceder a los demás canales navegables llamados de Las Madres y La Mojarrera. Siendo posible desde este último acceder al tramo final del río Odiel.



ACTIVIDAD FÍSICA EN EL RÍO



ACTIVIDAD FÍSICA EN LA RÍA DE PUNTA UMBRÍA

VELA

La vela es un deporte náutico que consiste en controlar la dinámica de un barco propulsado solamente por el viento en sus velas. Esta es una buena forma de complementar las rutinas de ejercicios tanto para personas con buena condición física como para iniciarse en actividades deportivas para personas con baja condición física.

- Tipo de ejercicio. Actividad aeróbica y de equilibrio
- Intensidad. De leve a leve-moderada (2 - 4 METs)
- Nivel inicial de Actividad Física. Bajo-Medio (Utilizar IPAQ para precisarlo)



PIRAGÜISMO

Hoy en día se conoce al Piragüismo como el deporte que consiste en competir en velocidad o habilidad con kayaks, canoas o piraguas tripulados por una o varias personas, por aguas mansas o bravas; siendo la pala el único medio de propulsión permitido y no puede utilizarse ningún punto de apoyo al remar.

- Tipo de ejercicio. Actividad aeróbica y de fortalecimiento muscular
- Intensidad. Alta (7 - 9 METs)
- Nivel inicial de Actividad Física. Avanzado (Utilizar IPAQ para precisarlo)

