

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.

Punta Umbría es sinónimo de extensas playas de arena fina y dorada, lugar idóneo para practicar multitud de actividades físico-deportivas.

El municipio engloba un total de cinco playas repartidas ininterrumpidamente a lo largo de sus 14 kilómetros de costa.

Además cada año, las playas urbanas de Punta Umbría reciben la condecodación de Bandera Azul debido a la gran variedad de servicios y la magnífica limpieza de sus playas.



ACTIVIDAD FÍSICA EN LA PLAYA

PASEO ACTIVO

Un paseo consiste en el trayecto o circuito que se recorre al caminar. Para algunos puede ser difícil el someterse a un programa de actividad física, pero el paseo activo lo pueden realizar todos y es una excelente actividad para personas con un estilo de vida sedentario.

- Tipo de ejercicio. Actividad aeróbica y de fortalecimiento óseo
- Intensidad. Leve-Moderada (3 - 5 METs)
- Nivel inicial de Actividad Física. Bajo (Utilizar IPAQ para precisarlo)



PADDLE SURF

El Stand Up Paddle Surf o Surf de remo en español es una antigua forma de deslizamiento en la que el navegante utiliza un remo para desplazarse por el agua mientras permanece de pie en una tabla de surf. La popularidad que ha alcanzado como deporte moderno es que no implica una gran dificultad ni requiere de amplios conocimientos.

- Tipo de ejercicio. Actividad aeróbica y de equilibrio
- Intensidad. De leve-moderada a moderada (3 - 6 METs)
- Nivel inicial de Actividad Física. Bajo (Utilizar IPAQ para precisarlo)



VOLEY PLAYA

Como actividad recreativa recreativa y turística posee una gran versatilidad a la hora de la programación de actividades pues con unas simples variaciones en las reglas se pueden obtener una infinidad de diferentes actividades.

- Tipo de ejercicio. Actividad aeróbica
- Intensidad. De moderada a alta (5 - 9 METs)
- Nivel inicial de Actividad Física. Bajo (Utilizar IPAQ para precisarlo)

