CAMINANDO POR LA VIDA : Paseos saludables por Híjar

Red adscrita Salud Comunitaria Aragón

Temas

Infancia, Juventud, Mujeres, Hombres, Personas mayores, Salud mental/Bienestar emocional, Actividad física.

Descripción

Actividad de ejercicio físico dirigida a población adulta en general (con o sin patología crónica), consistente en paseos cardiosaludables por los alrededores naturales del CS Híjar, todos los lunes de 8 a 9 a.m. Duración aproximada 1 h.

Se empieza con un calentamiento previo, continuándose con paseos de marcha leve o moderada de unos 40' y se finaliza con ejercicios de estiramientos, siempre adaptado a las posibilidades individuales y en función de la condición física de cada participante.

Previo a la puesta en marcha se explican a los participantes los beneficios del ejercicio y el tipo de prendas a llevar (ropa cómoda principalmente, calzado deportivo...) así como protección solar.

En Admisión del CS se crea un listado de inscripción de los participantes, con el que la persona encargada identifica posibles enfermedades crónicas o problemas de salud existentes.

Se elabora una hoja de Registro individual para monitorizar la asistencia así como las constantes (TA, Peso, Talla, FC), que se tomarán al inicio y a los 6 meses.

Contacto

Raquel Casasnovas - 978820725 - rcasasnovass@salud.aragon.es

Fecha de última actualización del recurso

16/10/2019

Situación actual del recurso

Activa

Localización

Avenida Cra. Samper s/n 44530 Híjar Híjar Teruel Aragón España

