

#QuédateEnCasa #YoEntrenoEnCasa

Consejos de la Concejalía de Deportes.

- 1. Inicia una rutina fácil, adaptada a tus posibilidades.**
Se realista no es momento de lesionarse.
- 2. Registra tu actividad.** Lleva un diario del tiempo de actividad y los ejercicios realizados.
- 3. Márcate objetivos asequibles a tus posibilidades.**
No es momento de exigirse al 100%. Recuerda el objetivo es mantenerse activo.
- 4. Hazlo divertido, ponte música.** Te animará y motivará.
- 5. Organiza tus sesiones.**
Haz un calentamiento previo, una parte principal y una vuelta a la calma con estiramientos.
- 6. Crea una rutina diaria, ahora es el momento!!** Es muy importante mantenerse activo para el bienestar de tu cuerpo y tu mente.
- 7. Si tienes dudas, pregunta.** Puedes consultarnos en deportes@ayto-colladovillalba.org. Nosotros te podemos recomendar.

*Cuéntanos cómo entrenas en casa y enseñarnos tus vídeos.



Concejalía de Deportes
Collado Villalba

