

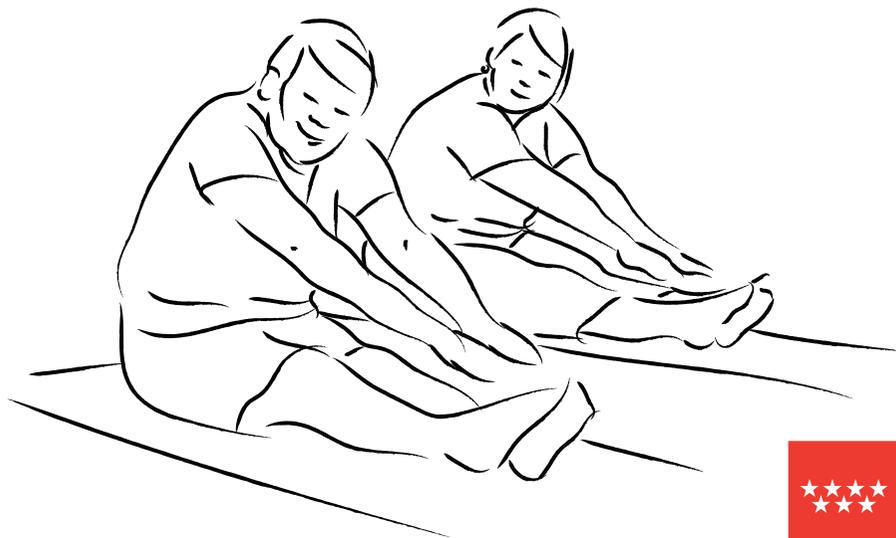
d deporte



programa  
deportivo

# fitness mental

**Instalaciones Deportivas  
Canal de Isabel II**



**Comunidad  
de Madrid**

## “Mueve tu cuerpo y activa tu mente”

Una iniciativa innovadora en la administración de la Comunidad de Madrid. Dirigido a personas mayores, como medida de prevención para su salud, para mejorar su estado físico y mental, proporcionando una mayor calidad de vida.

**El programa Fitness Mental**, diseñado y creado por una maestra especialista en Educación Física (Fer González) y respaldado por un neurólogo de prestigio (doctor Pedro Luis Guardado), se ha puesto en marcha con éxito en Madrid.

El ejercicio físico y mental ayuda a mejorar las habilidades cognitivas: atención, memoria, intuición, concentración, tiempo de respuesta, razonamientos verbales o no verbales, etc. Es una actividad física dirigida a mejorar la recirculación de la sangre hacia el cerebro reduciendo los efectos del envejecimiento en la población adulta.

Dirigido a la población senior. Si queremos combatir el envejecimiento cerebral tenemos a nuestro alcance esta nueva fórmula activa que tonifica el cuerpo y agiliza la mente.

## ¿Qué es fitness mental?

Es una actividad dirigida a personas mayores con el objeto de dar mayor calidad de vida a los ciudadanos de la Comunidad de Madrid. La actividad de Fitness Mental puede ayudar a sentirse activo y con un espíritu joven, al mismo tiempo frenar el deterioro cognitivo pudiendo evitar

padecer enfermedades degenerativas como el Alzheimer y otras demencias.

Consiste en una sesión de entrenamiento por intervalos en la que se van alternando actividad física con trabajo de estimulación mental. De esta forma se consigue de manera dinámica y divertida favorecer la estimulación cognitiva y mantener un buen nivel de condición física y la salud.



Instalación donde se pondrá en marcha el programa

Instalaciones Deportivas  
Canal de Isabel II  
Avenida de Filipinas, 54  
28003 Madrid  
id.canal@madrid.org  
Teléfono: 91 533 96 42

Plazas: 15 plazas

Dirigido a:

Personas mayores que deseen mejorar su estado físico-mental y con ello prevenir ligeras pérdidas de memoria.

Sesión tipo:

Sesión de 1 hora de duración.

Intervalos de actividad física aproximadamente de 10 minutos alternos con sesiones de trabajo mental. Ejemplo:

- Calentamiento general de movilidad articular
- Trabajo cardiovascular coreografiado simple
- Trabajo de actividad mental: números, imágenes, fichas.

- Intervalo de actividad física de movilidad articular y equilibrios
- Trabajo de actividad mental: puzzles, números, rompecabezas.
- Intervalo de actividad física de fuerza con gomas, mancuernas ligeras, balón medicinal.
- Trabajo de actividad mental: final
- Estiramientos y fin de sesión

***Para aquellas personas que lo precisen la inscripción da derecho a un acompañante gratis.***



deporte



## Comunidad de Madrid

CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN,  
JUVENTUD Y DEPORTE

Dirección General de Juventud y Deporte



© Comunidad de Madrid

Edita: Dirección General de Juventud y Deporte  
de la Consejería de Educación, Juventud y Deporte.

Maquetación e Impresión: B.O.C.M.

Tirada: 1.000 ejemplares  
Edición: 3/2017

Depósito Legal: M-6522-2017

Impreso en España - Printed in Spain

Esta versión forma parte de la  
Biblioteca Virtual de la  
**Comunidad de Madrid** y las  
condiciones de su distribución  
y difusión se encuentran  
amparadas por el marco  
legal de la misma.



[www.madrid.org/publicamadrid](http://www.madrid.org/publicamadrid)