

7. Actividades clave

1. Diseño y planificación de programas

- Creación de rutinas de ejercicio adaptadas a las capacidades y necesidades de cada persona.
- Inclusión de ejercicios para mejorar la fuerza, equilibrio, flexibilidad y salud cardiovascular.
- Desarrollo de actividades grupales, como yoga o pilates, para fomentar la interacción social.

2. Evaluaciones de salud y seguimiento personalizado

- Evaluaciones iniciales del estado físico y de salud (peso, presión arterial, movilidad, etc.).
- Monitoreo regular del progreso individual y ajustes en los programas según los resultados.
- Coordinación con médicos o fisioterapeutas para casos específicos.

3. Mantenimiento de la seguridad y accesibilidad

- Supervisión constante de los usuarios para evitar lesiones.
- Implementación de protocolos de emergencia y primeros auxilios.
- Garantizar que todas las instalaciones y equipos sean accesibles y seguros para personas mayores.

4. Capacitación del personal

- Formación continua para los entrenadores en técnicas de ejercicio seguro para adultos mayores.

- Sensibilización sobre las necesidades emocionales y físicas de este grupo etario.

5. Gestión de las instalaciones

- Mantenimiento y limpieza regular de equipos y espacios.
- Revisión constante del estado de las máquinas para evitar accidentes.
- Gestión de horarios para evitar saturaciones y ofrecer comodidad a los usuarios.

