

6- Recursos clave RRMM, RRII, RRNN, RRHH

1. Recursos Materiales (RRMM):

- **Equipos especializados:** Máquinas de bajo impacto como bicicletas estáticas, cintas de caminar, elípticas, pesas ligeras, barras de equilibrio y bandas de resistencia.
- **Instalaciones:** Un espacio accesible, seguro y adaptado a las necesidades de personas mayores, incluyendo rampas, barandillas y señalización clara.
- **Mobiliario:** Bancos ergonómicos, colchonetas antideslizantes y espejos de cuerpo entero para supervisar la postura durante los ejercicios.

2. Recursos Inmateriales (RRII):

- **Conocimiento técnico:** Protocolos de entrenamiento adaptados a la tercera edad, considerando problemas comunes como osteoporosis, artritis o movilidad limitada.
- **Diseño del programa:** Rutinas personalizadas para mejorar el equilibrio, la fuerza y la flexibilidad.
- **Asesoramiento especializado:** Guías sobre nutrición y estilos de vida saludables para personas mayores.

3. Recursos Naturales (RRNN):

- **Iluminación natural:** Ventanas grandes o espacios con buena iluminación para fomentar un ambiente agradable.
- **Espacios al aire libre:** Si es posible, zonas de entrenamiento al aire libre para ejercicios como yoga o caminatas.
- **Ventilación:** Sistemas que garanticen aire fresco y un ambiente limpio.

4. Recursos Humanos (RRHH)• Personal especializado:

Entrenadores certificados con experiencia en el trabajo con adultos mayores.

- **Personal médico:** Fisioterapeutas y médicos para evaluar el estado de salud de los usuarios y prevenir lesiones.
- **Personal administrativo:** Para la gestión del gimnasio y atención al cliente.
- **Personal de limpieza:** Encargado de mantener un ambiente seguro y libre de riesgos.