



PRESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD FISICA

Después de establecer un diagnóstico en base a la Evaluación Física y el establecimiento de objetivos- metas físicas, se elabora una serie de indicaciones y rutinas que se puedan adaptar tanto a la condición de salud de la persona, como a su entorno.

Ya sean ejercicios caseros, ejercicios en gimnasios o al aire libre, pero sobretodo ejercicios que la persona necesita para recuperar, preservar o mejorar su condición de salud.