

¡QUE LA FQ NO TE PARE!

Objetivo: ¡mejorar!

- Aumentar capacidades
- Crear adaptaciones neuromusculares y cardiometabólicas
- Influir positivamente en la salud mental

Metodología

- Valoración con fisioterapeuta
- 12 semanas. 4 días/semana.
 - 12 sesiones presenciales dirigidas
 - 12 sesiones presenciales semidirigidas
 - 24 sesiones no presenciales

Sesiones presenciales



Sesiones de esfuerzos cortos

1 día/semana dirigido + 1 día/semana semidirigido

Sesión: calentamiento + trabajo central fuerza + vuelta a la calma

Gestos: trabajo con patrones básicos

Intensidad: moderada, en base al test 12RM

Sesiones no presenciales



Sesiones de esfuerzos largos

2 días en semana

Sesión: calentamiento + trabajo aeróbico extensivo + vuelta a la calma

Ejercicio: remoergómetro o tapiz rodante, en 3 intervalos de 8'

Intensidad: moderada. 60-75% VO₂máx



Beneficios específicos del ejercicio en FQ

Ayuda a limpiar las vías respiratorias

Desaceleración del deterioro de la función pulmonar

Aumenta la fuerza y resistencia de la musculatura respiratoria

Buena condición física = mejor pronóstico de la enfermedad