



SE SUSPENDERÁ O TAPLAZARÁ EL ENTRENAMIENTO SI:



NO ENTRENARÁ si tiene
Tensión Arterial superior a
160/100

NO INICIA

NO INICIA

NO ENTRENARÁ si tiene
Fiebre



NO ENTRENARÁ si ha tenido un
traumatismo reciente o
inflamación aguda en musculatura
implicada en ejercicio

NO INICIA

SUSPENDE

SUSPENDERÁ el entrenamiento si
aparece dolor torácico que
recuerda al infarto. Sientese,
tome la medicación y llame al 061



SUSPENDERÁ el entrenamiento
si aparece falta de aire o fatiga
muscular exagerada

SUSPENDE