

Información Apto Médico

Con el fin de cuidar la salud y la seguridad de nuestros matriculados que participan en nuestros talleres, solicitamos un **apto médico** para la práctica de actividades del eje corporal. Este apto se clasifica en **tres niveles**, según la intensidad del esfuerzo que requiere cada disciplina.

En el apto médico el profesional que lo emita, deberá indicar el nivel de intensidad que lo autoriza a realizar.

Niveles de Apto Médico

1. Actividad Leve

- **Qué significa:** Movimientos suaves, controlados, sin impacto y con bajo gasto energético.
- **Objetivo:** Favorecer la relajación, mejorar la postura, la respiración y la movilidad sin exigir esfuerzo cardiovascular importante.
- **Ejemplos:** Eutonía, ejercicios de estiramiento suaves, caminatas tranquilas.

2. Actividad Moderada

- **Qué significa:** Ejercicios que implican mayor movilidad, coordinación y control corporal, pero aún con bajo impacto y exigencia moderada sobre el sistema cardiovascular.
- **Objetivo:** Mejorar la fuerza, la flexibilidad, el equilibrio y la concentración, ayudando a mantener la autonomía funcional.
- **Ejemplos:** Yoga y Taichí.

3. Actividad Intensa

- **Qué significa:** Actividades que requieren un esfuerzo físico elevado, con movimientos dinámicos, coordinación rápida y un mayor trabajo cardiovascular y muscular.
- **Objetivo:** Estimular la resistencia, la vitalidad y la agilidad a través de ejercicios que demandan energía y ritmo.
- **Ejemplos:** Clases de baile.

En caso que el médico no especifique que nivel de actividad le autoriza a realizar se considerara nivel leve.

CERTIFICADO DE APTO MÉDICO - TIEMPO DE BALANCES

Nombre:

Apellido:

Dejo constancia que el/la Sr./Sra., DNI, está apto/a

psicofísicamente para participar en actividades físicas dentro del taller del eje corporal, y el mismo

podrá realizar actividades del nivel: LEVE / MODERADO / INTENSO (Seleccionar el correspondiente)

Sin otro particular, saludo a Ud. atentamente.

Firma y Sello del Dr./Dra.

Fecha: