

# **Presentación**

**Este manual se dirige a las personas de la Tercera Edad y a quienes conviven o trabajan con ellas. Nos invita a pensar en el objetivo de nuestra tarea, que es mejorar o mantener el nivel funcional del organismo mediante el ejercicio.**

**Se describe la forma anatómica, fisiológica y kinesiológica de las funciones del cuerpo durante el ejercicio, así como los grupos musculares que se ejercitan en cada movimiento.**

**Las técnicas aquí incluidas sirven de guía para que las personas mayores se motiven y familiaricen con la práctica de diferentes ejercicios, los cuales proporcionan beneficios a su estado de salud integral.**