





GAP

JÓVENES/PERSONAS ADULTAS

DESCRIPCIÓN: Programa dirigido a la población adulta y juvenil que tiene por objetivo la tonificación de los músculos más grandes del cuerpo, aquellos que sostienen la espalda y la postura; Glúteos, Abdominales y Piernas. Las sesiones se desarrollan al ritmo de la música y son aptas para todos los niveles, ya que el nivel de esfuerzo se puede adaptar a cada persona según la velocidad de ejecución y las repeticiones. En las sesiones se trabajará con el objetivo de quemar grasa corporal o tonificación muscular.

- Intensidad de la actividad: Moderada
- Cardiorrespiratoria: Moderada
- Fuerza: Alta
- Flexibilidad/Movilidad: Moderada
- Coordinación/Propiocepción: Moderada
- Dificultad técnica: Media
- Gasto Calórico (60 min   70 kg): 350-500 Kcal



OBJETIVOS GENERALES:

- Fortalecer y tonificar glúteos, piernas y zona abdominal.
- Conseguir una mayor definición muscular mejorando la estética corporal.
- Corregir problemas posturales y de espalda. Equilibrar la cadera
- Incrementar la fuerza en tren inferior; glúteos, abductores, aductores, cuádriceps, isquiotibiales y gemelos.
- Fortalecimiento de suelo pélvico para prevenir problemas de incontinencia.
- Favorecer la relación social a través de la actividad física.
- Adquirir hábitos de práctica de actividad física relacionada con la salud.

RECOMENDACIONES:

- Utilizar indumentaria deportiva cómoda y calzado deportivo adecuado.
- Se aconseja consultar con el médico de cabecera si la actividad es adecuada a su salud.
- Respetar en todo momento la técnica de los ejercicios, las repeticiones y los descansos..
- Hidratarse a lo largo de la sesión.
- No apto para personas que sufran algún tipo de lesión articular o de espalda que le resulte limitante.