



# GIMNASIA MANTENIMIENTO

# JÓVENES/PERSONAS ADULTAS

**DESCRIPCIÓN BREVE:** Programa dirigido a la población joven y adulta encaminada a lograr un acondicionamiento físico general donde se trabaje elementos de coordinación, movilidad articular y acondicionamiento físico normalmente de bajo impacto o nivel moderado. Se combinarán ejercicios estáticos de tonificación y definición muscular de piernas, brazos y tronco con ejercicios de desplazamientos coordinados.

- Intensidad de la actividad: Moderada
- Cardiorrespiratoria: Moderada/baja
- Fuerza: Moderada
- Flexibilidad/Movilidad: Moderada
- Coordinación/Propiocepción: Moderada
- Dificultad técnica: Baja
- Gasto Calórico (60 min   70 kg): 300-400 Kcal

## OBJETIVOS GENERALES:

- Mejora de la condición física y del rendimiento.
- Conseguir una mayor adherencia a la actividad física mediante gran variedad de ejercicios y de tipos de entrenamiento..
- Mejorar la coordinación, agilidad y flexibilidad.
- Conseguir una activación muscular mayor mediante la combinación de fuerza y cardio mejorando la estética y el rendimiento .
- Adquirir hábitos que inciden en la salud y prevención de enfermedades cardiovasculares, diabetes o hipertensión.
- Mejorar la tonificación corporal general y el bienestar físico y psicológico



## RECOMENDACIONES:

- Utilizar indumentaria deportiva y calzado deportivo adecuado.
- Se aconseja realizar una prueba de esfuerzo previa y consultar con el médico de cabecera si la salud permite hacer este tipo de entrenamientos.
- Respetar en todo momento la técnica de los ejercicios, las repeticiones y los descansos..
- Hidratarse a lo largo del entrenamiento.
- No apto para personas que sufran algún tipo patología cardiaca, enfermedad crónica en estado avanzado o de lesión articular que le resulte limitante.