





TAICHÍ

JÓVENES/PERSONAS ADULTAS

DESCRIPCIÓN : Programa cuerpo – mente de tradición ancestral que ofrece relajación, reduce el estrés y la ansiedad además de mejorar la flexibilidad del cuerpo y equilibrar la mente. Compuesto por movimientos lentos que siguen el ritmo de la respiración. Se le conoce como “meditación en movimiento” con grandes beneficios para la salud física y mental.

- Intensidad de la actividad: Baja
- Cardiorrespiratoria: Baja
- Fuerza: Moderada/Baja
- Flexibilidad/Movilidad: Moderada
- Coordinación/Propiocepción: Moderada/Alta
- Dificultad técnica: Media
- Gasto Calórico (60 min   70 kg): 150-250 Kcal

OBJETIVOS GENERALES:

Mejorar el equilibrio entre cuerpo y mente en una actividad sin gran impacto articular.

Mejorar la postura corporal y la estabilización del sistema nervioso central.

Conseguir una mejora de la flexibilidad y tonicidad musculó-articular previniendo caídas y lesiones.

Mejorar la coordinación, agilidad y flexibilidad.

Mejorar el funcionamiento del sistema cardiovascular y respiratorio.

Adquirir hábitos que inciden en la salud y prevención de enfermedades cardiovasculares, diabetes o hipertensión.

Mejorar enfermedades como la artritis y la osteoporosis.



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 de la sesión

No apto para personas que sufran algún tipo de proceso inflamatorio o doloroso.

Acudir a la actividad con puntualidad y continuidad en la asistencia para garantizar la evolución en el aprendizaje