



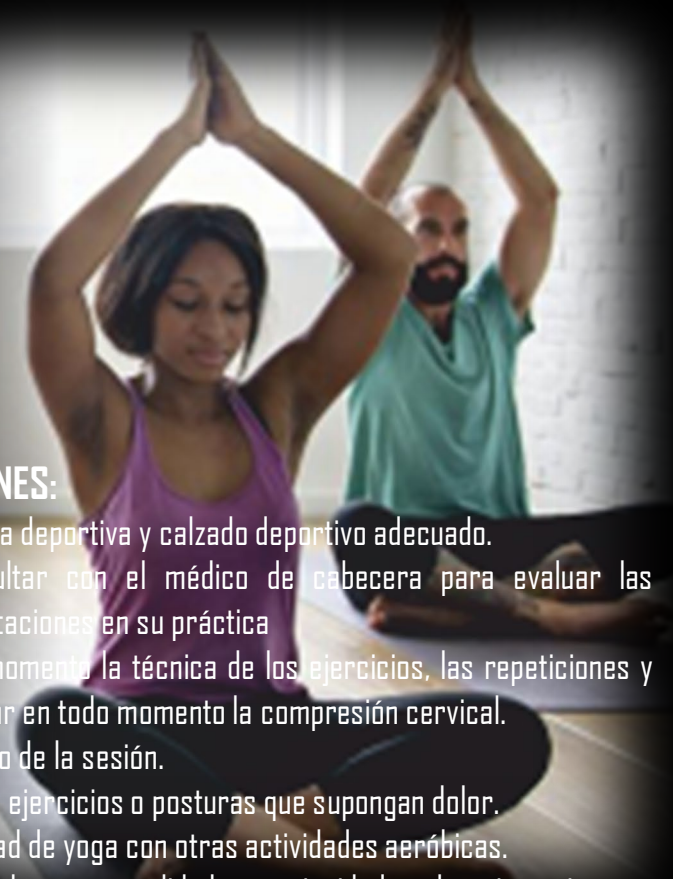


YOGA

JÓVENES/PERSONAS ADULTAS

DESCRIPCIÓN : Programa cuerpo – mente de tradición milenaria basada en el aprendizaje y perfeccionamiento de posturas o “asanas” que permiten equilibrar el cuerpo de tensiones físicas, psíquicas y emocionales mediante la realización de ejercicios de meditación, movimientos y posturas muy controladas. El control de la respiración y las técnicas de relajación requieren un gran poder de concentración para lograr mantener las posturas y para alcanzar el estado mental de relajación que se pretende.

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



OBJETIVOS GENERALES:

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

Conseguir una mejora de la flexibilidad y el equilibrio físico y mental que contribuye a la prevención de caídas.

Mejorar el control emocional aliviando ansiedad mejorando la salud mental y la autoestima.

Mejorar la postura corporal e incrementar los niveles de energía corporal.

Conseguir una disminución de dolores corporales por la mejora postural

RECOMENDACIONES:

Utilizar indumentaria deportiva y calzado deportivo adecuado.

Se aconseja consultar con el médico de cabecera para evaluar las restricciones o limitaciones en su práctica

Respetar en todo momento la técnica de los ejercicios, las repeticiones y los descansos, evitar en todo momento la compresión cervical.

Hidratarse a lo largo de la sesión.

No realizar aquellos ejercicios o posturas que supongan dolor.

Combinar la actividad de yoga con otras actividades aeróbicas.

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