GAP

Ayuntamiento del Valle de ARANGUREN
Ibarreko Udala

DESCRIPCIÓN:

Actividad colectiva enfocada en la tonificación del tren inferior, que combina ejercicios localizados para trabajar intensamente los glúteos, abdominales y piernas. Las sesiones se estructuran mediante repeticiones dinámicas con música motivadora, empleando el peso corporal o material auxiliar (gomas, mancuernas, steps, etc.). Es una actividad ideal para mejorar la fuerza muscular, la resistencia localizada y la apariencia física de las zonas más demandadas. La intensidad puede adaptarse fácilmente al nivel de cada participante.

CARACTERISTICAS

- **Intensidad de la actividad: Media/Alta**
- **Cardiorrespiratoria: Moderada**
- **Fuerza: Alta (tren inferior)**
- **Flexibilidad/Movilidad: Media**
- **Coordinación/Propiocepción: Media**
- **Dificultad técnica: Media**
- **Gasto calórico (60 min - 70 kg): 400–550 kcal**

OBJETIVOS GENERALES:

- Tonificar y fortalecer glúteos, abdominales y piernas.
- Mejorar la resistencia muscular localizada.
- Favorecer la postura corporal y la estabilidad del core.
- Aumentar el gasto calórico y activar el metabolismo.
- Reducir grasa corporal en zonas específicas mediante trabajo muscular localizado.
- Motivar la constancia a través de sesiones dinámicas y accesibles para todos los niveles.

RECOMENDACIONES:

- Utilizar ropa deportiva cómoda y calzado con buena sujeción.
- Traer esterilla propia si se realiza parte del trabajo en el suelo.
- Hidratarse antes, durante y después de la clase.
- Seguir las indicaciones del monitor/a en cuanto a técnica y número de repeticiones.
- Actividad no recomendada para personas con lesiones no controladas en rodillas, lumbares o caderas.

Gesport
gestión deportiva