

DIRECTRICES TÉCNICAS

ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS

SAFYDE-UNIVERSIDAD DE EXTREMADURA

CARDIO + TONIFICACIÓN

Combina ejercicios de cardio -fundamentalmente aeróbicos y en menor medida anaeróbicos- y ejercicios de fuerza para fortalecimiento muscular, utilizando el propio peso del cuerpo, pesas, marcuernas, gomas elásticas, barras, etc.

Se empieza con ejercicios sencillos y, a medida que se va progresando, se incorporan ejercicios de cardio combinados y aumento de cargas y repeticiones en ejercicios de fuerza.

El objetivo final de la actividad es mejorar y mantener la condición física del usuario, dependiendo siempre de la base de la que se parta.

FUNCIONAL RUNNING

Se trata de una actividad que combina el entrenamiento funcional y la carrera. Su esencia reside en la aplicación de la anatomía funcional al entrenamiento del cuerpo, al centrarse en movimientos que imitan las actividades cotidianas, junto a la inclusión de la carrera y/o la marcha dentro de los entrenamientos, contribuyendo a la mejora directa del sistema cardiorrespiratorio y el músculo-articular, entre otros.

MAÑANAS ACTIVAS

Actividad orientada a mantener la condición física general de adultos y mayores, donde el trabajo se centrará en mantener las capacidades físicas básicas, así como las habilidades motrices básicas, gracias al trabajo de la fuerza y la flexibilidad y la coordinación, combinados con ejercicios aeróbicos de bajo impacto.

GIMNASIA DE MANTENIMIENTO

Actividad dirigida a la conservación y mejora de la condición física, alcanzando un estado físico óptimo mediante el desarrollo de ejercicios físicos de mantenimiento, flexibilidad, tonificación y coordinación de forma general.

Es una forma perfecta de ejercitar nuestro cuerpo para aquellas personas de cualquier edad que no busquen un objetivo concreto como puede ser aumentar masa muscular o perder peso, sino que, simplemente, quieran sentirse bien y activos realizando una actividad de baja intensidad.

La gimnasia de mantenimiento tiene como objetivo lograr un acondicionamiento físico general buscándolo desde la diversión y la socialización, donde se trabajan elementos de coordinación y de movilidad articular, así como de acondicionamiento físico, normalmente, de bajo impacto (sin excesivos saltos) o de nivel moderado y ejercicios en los que se combinan movimientos de piernas y brazos con desplazamientos.

DIRECTRICES TÉCNICAS

ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS

SAFYDE-UNIVERSIDAD DE EXTREMADURA

PILATES

El método Pilates consiste en un sistema de entrenamiento físico y mental desarrollado por Joseph Pilates a principios del siglo XX. Su creador se basó en los conocimientos que poseía de gimnasia, yoga, control mental, meditación, relajación y respiración. Actualmente, el Pilates es una práctica extendida en todo el mundo, ya que es un sistema de acondicionamiento físico muy completo, donde se trabaja el cuerpo como un todo, desde la musculatura más profunda hasta la más periférica, y en la que intervienen tanto la mente como el cuerpo.

Hoy en día existen muchos tipos de disciplinas englobadas bajo el término Pilates, todas ellas se pueden agrupar en dos tipos fundamentales. Las del primero se realizan con la ayuda de máquinas especialmente diseñadas al efecto y las del segundo se practican en el suelo, sobre una colchoneta, aunque pueden incorporar diversos aparatos. No obstante, los principios que rigen ambos modelos son idénticos y la realización de muchos de los ejercicios es muy similar. Es en este último grupo en el que basaremos la ejecución de la actividad de Pilates del SAFYDE.

ZUMBA

La Zumba es un baile o disciplina fitness de origen colombiano, enfocado por una parte a mantener un cuerpo saludable y por otra a desarrollar, fortalecer y dar flexibilidad al cuerpo mediante movimientos de baile combinados con una serie de rutinas aeróbicas. La zumba utiliza dentro de sus rutinas los principales ritmos latinoamericanos, como lo son la salsa, el merengue, la cumbia y el reggaetón. En cada sesión de Zumba, se pueden llegar a quemar 1000 calorías.

EJERCICIO ADAPTADO EN EL AGUA

Ejercicio Adaptado en el Agua es una alternativa ideal para quienes desean mantenerse activos sin someterse a impactos fuertes. Combina técnicas de acondicionamiento físico, elementos de la biodanza, taichi y yoga, que permiten mejorar la resistencia, la fuerza, la flexibilidad, la agilidad/velocidad y el sistema cardio-respiratorio, además de mejorar la resistencia, fortalecer los músculos y reducir el estrés en el medio acuático.

Adaptaciones especiales

- Cada participante recibirá una evaluación inicial.
- Adaptaciones específicas para dolor crónico, movilidad reducida o necesidades neuromotoras.
- Apoyo terapéutico sensorial mediante música, ritmo, y objetos flotantes.