

Nueva actividad

ABDOMINAL EXPRESS

Descripción

Clase express de 30 minutos donde tonificarás de forma segura y eficaz tu musculatura abdominal. Ejercicios específicos para la musculatura del abdomen y para mejorar la movilidad articular general, orientado a un control postural más eficaz. Siguiendo el ritmo de la música, el monitor va proponiendo diferentes alternativas para el trabajo de los diferentes músculos abdominales : Transverso, Oblícuos y Recto Abdominal. Los músculos del abdomen se utilizan en todas las actividades de la vida diaria y mantenerlos fuertes hace que estas actividades se realicen con mayor facilidad.

Objetivos

- *Aprender la técnica correcta para realizar diferentes tipos de ejercicios abdominales
- *Conocer y entrenar los abdominales con diferentes métodos.
- *Fortalecer los músculos abdominales y lumbares
- *Reducir el riesgo de padecer dolores lumbares o hernias



Contenidos de la actividad



-  Tonificación
-  Cardiovascular
-  Relajación
-  Música
-  Flexibilidad



Recomendaciones

Aunque las motivaciones estéticas son muy valoradas por los alumnos a la hora de asistir a estas clases, es muy importante tener en cuenta que un buen tono muscular en esta musculatura es fundamental para una buena “salud postural” de nuestra espalda. La musculatura abdominal actúa como prensa de sujeción de las vísceras abdominales. Cuando no hay un adecuado tono muscular, se produce un prolapso de las vísceras, provocando una sobrecarga de la zona lumbar aumentando la curvatura fisiológica (hiperlordosis). Esto acabará ocasionando dolores lumbares con el consiguiente riesgo de lesiones a este nivel.

Días y horas	Monitor/a	Lugar
L-X 20.00-20.30	M ^a Trinidad Pérez	Sala