

Nueva actividad

ESPALDA SANA+PILATES SOFT BALL

Descripción

Actividad dirigida combinada diseñada para lograr en los 30 primeros minutos un control postural, centrado en la estabilización de la columna vertebral, fortaleciendo los músculos de la espalda y tonificando el abdomen. Complementado con el método soft ball que es un sistema de acondicionamiento físico muy completo y novedoso que incorpora una pelota de pequeñas dimensiones se consigue trabajar 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.

Objetivos

- * Activar y fortalecer los músculos estabilizadores mas profundos con el soft ball.
- * Conseguir un buen equilibrio muscular reforzando los músculos débiles y alargándolos
- *Fortalecer la espalda y tonificar el abdomen.
- *Evita dolores de espalda,dolores de cabeza,
- *Libera el estrés y tensiones.
- *Aporta elasticidad en las articulaciones y en la columna vertebral evitando patologías como hernias discales o cervicales.



Contenidos de la actividad



- Tonificación
- Cardiovascular
- Relajación
- Música
- Flexibilidad



Recomendaciones

- 1.Los objetivos sólo se podrán conseguir íntegramente si se es constante en la actividad.
- 2.Es recomendable para todo tipo de personas, ideal para fortalecer zona abomino-lumbar y prevenir lesiones o sobrecargas
- 3.No es necesario ningún equipamiento especial, tan sólo ropa deportiva o cómoda.
- 4.Es importante el clima que se cree en el grupo, hay que acudir con una actitud positiva y abierta a nuevas propuestas.

Días y horas	Monitor/a	Lugar
M-J 18.30-20.00	Mª Trinidad Pérez	Aula