

GAP

Descripción

El G.A.P. es una actividad física de tonificación muscular en la que se realizan ejercicios de tipo localizado (fundamentalmente en glúteos, abdomen y piernas), con el objetivo de mantener o aumentar la fuerza y el tono muscular en esas partes del cuerpo. Los ejercicios serán sencillos pero efectivos y, después del obligado calentamiento, combinaremos trabajo aeróbico en pie con trabajo de tonificación muscular tanto de pie como en suelo, para acabar con unos estiramientos.

Objetivos

Dos grandes apartados:

1.- Objetivos estéticos:

Adelgazamiento generalizado

Adelgazamiento localizado

Tonificación muscular localizada en glúteos, abdomen y piernas

2.- Objetivos funcionales:

Mejora del rendimiento cardiovascular

Mejora postural

Mejora de la elasticidad articular



Contenidos de la actividad



	Tonificación
	Cardiovascular
	Relajación
	Música
	Flexibilidad



Recomendaciones

1. Los objetivos sólo se podrán conseguir si se es constante en la actividad
2. La constancia no sólo es importante para conseguir los objetivos, sino para poder seguir el ritmo creciente de dificultad, tanto en el plano físico como en el de las coreografías.
3. Para seguir correctamente la actividad se necesita un mínimo de condición física (la de cualquier persona normal).
4. Es importante llevar ropa y calzado cómodo, que permitan movimientos fluidos y no den mucho calor.
5. Es importante reponer líquidos durante el ejercicio, se recomienda llevar una botella con agua o bebida isotónica.
6. Es muy importante realizar un buen calentamiento inicial y unos estiramientos al final, así como avisar al monitor/a si se tiene alguna lesión muscular o articular.

Días y horas	Monitor/a	Lugar
M-J 19.00-20.00	Bernardo del Campo	Sala