



▶

# ACTIVIDADES DEPORTIVAS ARTZINIEGA

# Actividades ofertadas



PILATES



HIPOPRESIVOS



YOGA



ZUMBA



GAP



GIMNASIA  
MANTENIMIENTO



GIMNASIA PARA  
MAYORES

# PILATES

## Actividad

El Pilates es un tipo de ejercicio que se enfoca en mejorar la fuerza, flexibilidad y control del cuerpo. En el Pilates, se realizan una serie de movimientos suaves y controlados que combinan la respiración con el movimiento. Esto ayuda a mejorar la postura, el equilibrio y la coordinación. Los ejercicios de Pilates pueden hacerse en una colchoneta en el suelo o utilizando máquinas seleccionadas para ello, como el reformador.

## Objetivos

Los objetivos principales del Pilates son mejorar la fuerza, flexibilidad, equilibrio y control del cuerpo, así como promover una postura adecuada y una mente consciente.

Algunos de los objetivos planteados durante el curso serán los siguientes:

- 1- Mejora de la postura
- 2- Aumento de la flexibilidad
- 3- Desarrollo de la fuerza muscular
- 4- Mejora del equilibrio y de la coordinación

# HIPOPRESIVOS

## Actividad

Los ejercicios hipopresivos son una forma de ejercicio que se centra en el abdomen y la respiración. En lugar de hacer movimientos intensos o tensar los músculos, como en otros ejercicios, en los hipopresivos se llevan a cabo una serie de posturas y para respirar de una manera especial. Cuando haces estos ejercicios, inhalas y luego exhalas de una manera controlada mientras mantienes una postura específica. Esto hace que la presión en tu abdomen disminuya, lo que puede ayudar a fortalecer los músculos profundos de la zona abdominal, así como los músculos de la pelvis.

## Objetivos

Los ejercicios hipopresivos tienen varios objetivos principales, que se centran en mejorar la salud del cuerpo y la función del "core" (zona abdominal y pelvis).

Algunos de los objetivos planteados durante el curso serán los siguientes:

- 1- Mejora de la postura
- 2- Fortalecimiento del "core" y los músculos profundos
- 3- Reducción de la presión intraabdominal
- 4- Mejora de la función respiratoria
- 5- Reducción del estrés

# YOGA

## Actividad

El yoga es una práctica antigua que combina movimientos suaves, respiración y concentración para mejorar el cuerpo y la mente. En el yoga, se llevan a cabo una serie de posturas y respiras de manera consciente mientras cada usuario se concentra en el momento presente. Las posturas de yoga, llamadas "asanas", son diferentes posiciones que pueden estirar y fortalecer los músculos. La respiración es muy importante en el yoga, ya que ayuda a relajarte y a conectarte con tu cuerpo. A menudo, se anima a inhalar y exhalar de manera lenta y profunda.

## Objetivos

El yoga tiene una amplia gama de objetivos que abarcan tanto el bienestar físico como el mental.

Algunos de los objetivos planteados durante el curso serán los siguientes:

- 1- Flexibilidad
- 2- Fuerza muscular
- 3- Equilibrio
- 4- Mejora de la respiración
- 5- Reducción del estrés
- 6- Relajación y calidad del sueño
- 7- Mejora de la concentración

# GIMNASIA MANTENIMIENTO

## Actividad

La gimnasia de mantenimiento es un tipo de ejercicio que se realiza periódicamente para mantener el cuerpo en buena forma y salud. A diferencia de los deportes intensivos, la gimnasia de mantenimiento se enfoca en mover el cuerpo de manera suave y controlada para mantener la flexibilidad, la fuerza y la salud en general. En lugar de buscar metas competitivas, como ganar una carrera o levantar mucho peso, la gimnasia de mantenimiento se trata de mantener un nivel de actividad física que beneficie al cuerpo sin causar tensión excesiva.

## Objetivos

Los objetivos de la gimnasia de mantenimiento se centran en mantener la salud y el bienestar general del cuerpo a lo largo del tiempo

Algunos de los objetivos planteados durante el curso serán los siguientes:

- 1- Mejora de la salud cardiovascular
- 2- Mantenimiento de la flexibilidad
- 3- Control del peso
- 4- Prevención de lesiones
- 5- Promoción del bienestar mental
- 6- Mantenimiento de la independencia

# GAP:Glúteo,abdomen y piernas

## Actividad

La GAP (glúteo, abdomen y piernas) consiste en una clase dirigida llevada a cabo por un monitor donde el objetivo principal es perder la grasa de dichas partes del cuerpo. En esta actividad se combinan ejercicios de distinto tipo y metodología, alternando tanto ejercicios de fuerza, más aeróbicos o interválicos de alta intensidad para lograr el fin que se busca. No obstante, se puede llegar a combinar con ejercicios para trabajar otras partes del cuerpo también, por lo que es una actividad muy completa para ponerse en forma.

## Objetivos

Los objetivos de la actividad GAP están orientados hacia la perdida de grasa en glúteos, abdominal y piernas.

Algunos de los objetivos planteados durante el curso serán los siguientes:

- 1- Pérdida de grasa en glúteo, abdominal y piernas.
- 2- Mejora de la forma física: tanto en fuerza como mejora cardiovascular
- 3- Quema de calorías eficiente
- 4- Diversidad en el entrenamiento
- 5- Adaptabilidad

\*Esta actividad, se llevará a cabo para adultos (a partir de 16 años)

# ZUMBA

## Actividad

Zumba es uno de los bailes más populares hoy en día y está inspirado en movimientos y pasos de los bailes latinos. Combina elementos aeróbicos con baile e incluye movimientos de salsa, merengue, mambo, samba, soca, cumbia e incluso artes marciales.

## Objetivos

Los objetivos de la actividad Zumba son la mejora aeróbica, mejorando la salud cardiovascular y reducir la presión arterial hasta aumentar la resistencia basándose en movimientos de baile

Algunos de los objetivos planteados durante el curso serán los siguientes:

- 1- Mejora de la capacidad cardiovascular
- 2- Mejora de la coordinación mediante distintos pasos de baile
- 3- Quema de calorías eficiente
- 4- Diversidad en el entrenamiento
- 5- Adaptabilidad

\*Esta actividad, se llevará a cabo para adultos (a partir de 16 años)

# GIMNASIA PARA MAYORES

## Actividad

Las gimnasia para mayores o de 3. edad tiene como objetivo un envejecimiento activo y saludable para prevenir distintas enfermedades como pueden ser la osteoporosis, problemas cardiovasculares, presión arterial... y sustentar la vida más longeva de las personas. Lo que se busca mediante este tipo de actividad es que las personas de tercera edad sean activas y funcionales en su día a día para que puedan practicar y hacer distintas actividades que les gustan durante más tiempo.

## Objetivos

Los objetivos de la actividad de la gimnasia para mayores es mejorar la fuerza y la resistencia de las personas para que puedan ser activas en su día a día.

Algunos de los objetivos planteados durante el curso serán los siguientes:

- 1- Mejora de la capacidad cardiovascular
- 2- Mejora de la coordinación tanto intramuscular (fuerza) como neuronal (distintos ejercicios de coordinación)
- 4- Diversidad en el entrenamiento
- 5- Adaptabilidad