

# GIMNASIA DE MANTENIMIENTO

*Mente sana = alimentación sana + descanso + gimnasia de mantenimiento*

## TÉCNICO DE LA ACTIVIDAD



**Amaia Flórez**

- \* Monitora titulada de actividades dirigidas especializada en G.A.P., Aerobic Step.
- \* Formación adicional en CORE, Gimnasia Hipopresiva, Entrenamiento Funcional, Entrenamiento en suspensión (TRX) y Liberación Miofascial.
- \* Instructora de Ciclo y Entrenadora Personal
- \* Técnico en la UPNA desde el curso 2009-2010

## OBJETIVOS DEL CURSO Y DESCRIPCIÓN GENERAL

El principal objetivo de la gimnasia de mantenimiento será tratar de conseguir mejoras múltiples de nuestra salud, una constitución flexible, ágil, potente, con una educación postural correcta, conociendo y controlando el trabajo a realizar por nuestro cuerpo. A través de un trabajo físico saludable adquiriremos rutinas de entrenamiento que nos ayudarán a mejorar nuestra calidad de vida y a adquirir hábitos relacionados con la actividad física y el entrenamiento invisible (descanso, hidratación, etc.).

El trabajo en las sesiones se dividirá en dos partes: por un lado el cardio a través de sencillas coreografías y/o ejercicios globales y por otro lado, la tonificación de piernas, glúteos, abdominales y brazos consiguiendo así realizar un trabajo global y completo.

### ¿QUÉ ES LO QUE VAMOS A ENTRENAR?

En el curso ejercitaremos la musculatura completa del cuerpo para mejorar la flexibilidad y coger un buen tono en piernas, glúteos, brazos y abdominales. De la misma manera activaremos y mejoraremos el sistema cardio respiratorio trabajando con dinámicas que nos hagan subir las pulsaciones durante varios minutos.

### ¿QUE ES LO QUE GANA UNO CON ESTE CURSO?

- Tonificar los músculos, evitar la flacidez, corregir los malos hábitos posturales y a disminuir los dolores de espalda.
- Mejorar el aspecto físico y la autoestima.
- Permite adaptaciones y mejoras generales en el sistema cardiovascular, respiratorio, nervioso, endocrino e inmunológico.

## FORMATO

Clases de 1 hora de duración:

- 15' de trabajo de cardio.
- 35' de trabajo de tonificación con diferentes dinámicas y materiales y centrado en piernas, glúteos, abdominales, brazos.
- 10' de estiramientos.

**NOTA IMPORTANTE:** los y las participantes deberán llevar ropa cómoda: chándal (mallas o pantaloneta) y zapatillas.