

# NATACIÓN CORRECTIVA

“Aprovechate de las posibilidades que ofrece el medio acuático y mejora tu salud”

## TÉCNICO DE LA ACTIVIDAD



Arkaitz Urdiroz

- \* Licenciado en Ciencias de la actividad física y del deporte.
- \* Máster en terapias manuales y complementarias.
- \* Curso de Quiromasaje.
- \* Técnico especialista en masaje deportivo.
- \* Técnico especialista en masaje terapéutico.
- \* T.A.F.ID. Técnico en actividades físico deportivas.
- \* Instructor de sala de fitness y entrenador personal.
- \* Título de socorrista.
- \* Formación de primeros auxilios por la ANE.

## QUÉ ES LA NATACIÓN CORRECTIVA (*ahora con dos sesiones / semana*)

Se trata de una natación orientada a la **SALUD**, partiendo de la columna vertebral como base.

### PARA QUIÉN

Actividad dirigida a cualquier persona con el objetivo de mejorar el tono y la flexibilidad corporal en la que se propondrá una serie de ejercicios con el objetivo de prevenir y corregir lesiones, conocer nuestro cuerpo y sentirlo a través de nuestro movimiento.

Una actividad especialmente indicada para personas que se ven obligadas a estar largos periodos de tiempo sentadas o en la misma postura, así como para personas que realizan muchos tipos de actividades diferentes (como los y las estudiantes).

**IMPORTANTE:** no se precisa ningún conocimiento previo sobre natación y por tanto es apta para todas las personas.

### OBJETIVOS Y CONTENIDOS:

- Corrección de los patrones posturales (tratamiento de hipercifosis, hiperlordosis, escoliosis, etc.)
- Tonificación y estiramiento de las cadenas cruzadas o musculares (propagación de la fuerza)
- Aumento de la movilidad articular
- Tener un mayor conocimiento de nuestro cuerpo (control postural).

### DESARROLLO DE LAS SESIONES

\* Calentamiento: 15' (fuera y dentro del agua)

\* Parte principal: 35'

- ✓ Ejercicios variados dentro y fuera del agua
- ✓ Trabajo en seco con diferentes materiales: gomas, fitball, bosu, TRX, etc.
- ✓ Trabajo en el agua de las diferentes formas de propulsión, flotación y respiración
- ✓ Entrenamientos individualizados en función de las necesidades de cada persona

\* Vuelta a la calma: 10' (relajación y estiramientos)

**Estos contenidos son de carácter orientativo y será el técnico de la actividad quien los adapte durante el curso en función de las características y evolución de cada grupo.**