

CONTENIDO DE LAS SESIONES DE “GIMNASIA ACUÁTICA PARA ADULTOS Y MAYORES DE 67 AÑOS” DEL PROGRAMA ENTRA EN ACCIÓN

Sesiones de 45 minutos de lunes a sábado, con opción de 1 o 2 días semanales

Estructura de la clase:

1. Calentamiento - (8' a 10'): Fase importante que debe prepara al alumno para afrontar la fase principal (aeróbica y/o de tonificación muscular) en las mejores condiciones posibles:

- Aumento gradual de la temperatura de la musculatura esquelética y tejido conectivo general
- Aumento progresivo de la Frecuencia cardiaca, preparando así el sistema cardiovascular (activación de la circulación sanguínea, incrementando así el flujo sanguíneo al músculo).
- Activa el sistema neuro-muscular para facilitar una mejora en la transmisión de los impulsos nerviosos.
- Incrementa la flexibilidad, movilidad articular y elasticidad de los músculos, tendones y ligamentos.
- Reduce el riesgo de lesiones musculares y/o tendinosas

2. Parte aeróbica - (de 15' a 20'): El objetivo es la elevación de la frecuencia cardíaca hasta llegar en tu zona del entrenamiento (efecto sobre el sistema cardiorrespiratorio).

- Saltos, desplazamientos, ejercicios combinados para el desarrollo de la coordinación, ritmo, agilidad.

3. Localizada - (de 10' a 15'): Trabajo de fuerza y resistencia muscular. Es importante para la "consciencia corporal". Podemos utilizar como apoyo, diferentes materiales como: bordillo de la piscina, barra, tabla, etc.

4. Vuelta a calma - (5' a 8'): Tiene como el objetivo, entre otros, la disminución de la frecuencia cardíaca hasta el estado de relajación. Distintas formas de trabajo:

- estiramientos
- relajación inducida, etc.

*El desarrollo de estas sesiones puede variar en función de la metodología de cada monitor/a y las características del grupo