

FLEXI-FIT

Es una actividad física fundamentada en los principios del Yoga, Tai-Chi, Pilates y otras variadas disciplinas, adaptado a la realidad de los gimnasios en lo que se refiere a la duración de las clases, número de alumnos, técnicas de instrucción y motivación, proporcionada por la sincronización de la música.

Ya fueron verificados y continúan en la actualidad los resultados con mejoras significativas en los alumnos que practican este programa regularmente. Un verdadero estímulo de las capacidades físicas, en relación a la postura, la fuerza, conciencia corporal, flexibilidad, respiración y poder de concentración, es probable que Flexi-Fit sea reconocido en breve como un verdadero canal de autoconocimiento a través de la actividad física, en un momento único de interiorización y búsqueda de una mejor calidad de vida.

OBJETIVO

Contribuir a una mejora psicofísica de los/as asistentes que incida directamente sobre su salud, mediante el fomento del desarrollo psicomotriz y del conocimiento del propio cuerpo.

- Contribuir al desarrollo psicomotriz y al dominio espacio-temporal.
- Fomentar la coordinación motriz.
- Mejorar la capacidad de respuesta del sistema inmunológico.
- Incrementar el conocimiento del propio cuerpo.
- Desarrollar el tono muscular de los distintos grupos musculares.
- Mejora de la condición del sistema esquelético y locomotor.
- Propiciar situaciones que favorezcan la interacción social y las relaciones en el grupo.

CONTENIDOS

La temporalización de los distintos contenidos no se puede establecer ya que estarán superpuestos a lo largo de todo el curso.

- Ejercicios de Fuerza: Conocimiento del propio cuerpo, abdominales, lumbares, dorsales, pectorales, piernas, hombros, brazos, multisaltos, etc.
- Ejercicios de Resistencia: acciones mantenidas, series, etc.
- Ejercicios de Flexibilidad: Estiramientos de forma activa y pasiva.
- Ejercicios de Coordinación: Realización de Movimientos grandes y de precisión que se van complicando progresivamente.
- Ejercicios de Equilibrio: Mantenimiento de diferentes posturas.
- Ejercicios de relajación: Control de la respiración durante y después de la actividad

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

