

## Cuando volvamos a vernos

Aún no somos conscientes de cuando podremos volver a vernos, pero cuando volvamos a poder entrar en los polideportivos, una de las maneras más sencillas de crear de nuevo en nuestras vidas la rutina necesaria de practicar ejercicio físico cada día es apuntarnos a alguna de las clases dirigidas que ofertamos en los polideportivos Diego Lobato y Andrés Estrada. Pero ¿a cuál debería apuntarme?, sin duda eso va a depender del objetivo que quiera conseguir con la práctica del deporte y de cuáles sean mis gustos y necesidades. En este artículo te contamos qué es lo que te aporta cada una de las clases impartidas por nuestra entidad en las instalaciones municipales y qué es lo que puedes esperar de ellas.

### **PILATES**, toma el control de tu cuerpo.

El método Pilates que impartimos en nuestros centros, combina el trabajo en suelo con ejercicios en los que se utilizan sobre todo distintos implementos (aro de pilates, fitball, bandas elásticas, etc.).

El entrenamiento a través del método Pilates en clases colectivas lleva consigo: la pérdida de peso gradual, ya que con su práctica constante activamos el metabolismo que es la función corporal que regula el gasto energético. Tonificas la musculatura sin producirte lesiones. Moldeas tu figura. Mejoras la postura corporal al ser más consciente de tu cuerpo y de como te mueves en el espacio. Aumentas la flexibilidad y reduce el estrés.



El trabajo del **CORE** (la zona central de nuestro cuerpo), la consciencia corporal, el entrenamiento de la flexibilidad y la movilidad articular son algunos de los puntos que se tocan en las sesiones de Pilates. Estos conceptos están muy lejos de la idea que tienen algunos sobre las clases de pilates al pensar que es una actividad dirigida solo para personas mayores, al contrario ya que este tipo de entrenamiento puede ser un complemento perfecto para otras actividades como el Running o el entreno con pesas.

### **YOGA**, consigue tu paz interior desde el gimnasio.



Otra de las actividades más demandadas en nuestro club este último año es el **Yoga**. Con su práctica ayuda a mejorar la respiración, refuerza nuestro sistema inmunológico, aumenta la flexibilidad de nuestro cuerpo, mejora el equilibrio físico y mental equilibrando el sistema nervioso y fortalece los músculos y huesos.

Generalmente todas nuestras sesiones de Yoga incluyen un tiempo de **relajación y meditación** que te vendrá genial si lo que buscas es conectar contigo mismo y escapar del estrés diario o subsanar los problemas de ansiedad mental producidos por el confinamiento del COVID19, sin duda es una disciplina a tener muy en cuenta para cuidar nuestro cuerpo y nuestra mente.

**ZUMBA**, te ponemos en forma a golpe de cadera.

Lo mejor que tienen nuestras clases de zumba es conseguir que 45 minutos de entrenamiento aeróbico te parezcan solo 5 y es que somos conscientes que para ti lo más importante es que el entrenamiento diario se convierta en una fiesta y diversión. Clases amenas con coreografías sencillas y música pegadiza hacen que pases un buen rato relajándote a la vez que mejoras tu forma física.

Los principales beneficios que conlleva la práctica de esta actividad son: la pérdida de calorías (unas 370 por clase), mejora del ritmo cardiaco, musicoterapia, pérdida de peso entre 3 y 4 Kg al mes, mejora de la circulación sanguínea y estimula la memoria.



**HIIT**, el FORMULA I de quemar calorías.

La metodología HIIT o Entrenamiento Interválico de Alta Intensidad se basa en la realización de series de ejercicios de intensidad alta o muy alta con periodos de recuperación de más baja intensidad.

El secreto de su éxito reside en que gracias al entrenamiento por intervalos nuestro organismo sigue quemando calorías aun después de haber terminado de entrenar.



Este tipo de entrenamiento se debe de realizar en días alternos y con un máximo de tres veces por semana, de esta manera nos reportará muchos beneficios entre los que cabe destacar un gran mejora de la capacidad cardiaca y pulmonar, un aumento más rápido de la resistencia física y una quema de grasas importante que no afecta para nada a la pérdida de masa muscular.

## **AQUAGYM**, el fitness acuático.

Gracias a que trabajamos en condiciones de inmersión y a la flotación promovida por el agua, al practicar aquagym obtenemos todos los beneficios de practicar un deporte como el aerobio la gimnasia de mantenimiento pero con un menor riesgo de lesiones, debido a que en el agua nuestro peso disminuye entre un 80 y un 90% por lo que nuestras articulaciones no se resienten.

Es la actividad física ideal para personas con sobrepeso, problemas traumatológicos, articulares o para personas de edad avanzada.

Cabe destacar el componente lúdico de nuestras clases que se llevan a cabo con música divertida y de una forma amena y dinámica que te ayuda a evadirte mentalmente de los problemas cotidianos a la vez que practicas deporte.



## **GIMNASIA DE MANTENIMIENTO**, la manera más tradicional de mantenerte en forma.

En nuestras clases colectivas de gimnasia de mantenimiento el principal objetivo es trabajar todos y cada uno de los grupos musculares poniendo especial atención a glúteos, abdominales y piernas, por ello es una actividad especialmente demandada por las mujeres aunque también está indicada para



hombres y para todas las edades, ya que adaptamos el ritmo de entrenamiento al nivel del grupo. Los principales beneficios que aporta la práctica asidua de esta disciplina son: su contribución a la reeducación corporal, mejora de la coordinación, favorece el descanso y mejora

la calidad de vida combatiendo algunas dolencias crónicas provocadas por el envejecimiento de nuestros cuerpos.