

## AQUAGYM

### FUNDAMENTACIÓN

El aquagym es una variante del aeróbic, en la que se trabajan diferentes ejercicios de tonificación general al ritmo de la música.

Al desarrollarse en el medio acuático, es una actividad de bajo impacto. Esto la convierte en una actividad idónea para personas con lesiones musculares, óseas y articulares, y también para gente de avanzada edad. Aunque debido a sus beneficios para el organismo y su componente dinámico e incluso lúdico está aconsejado para todos los usuarios.

### OBJETIVOS

Los objetivos que se plantean con la práctica de aquagym son:

- Mejorar la condición física general
- Mejorar las cualidades físicas básicas
- Mejorar la coordinación
- Mejorar la movilidad articular
- Estilizar la figura
- Aumentar la fuerza física y resistencia muscular
- Re-educar el control respiratorio
- Reducir el estrés
- Divertir y socializar

### ESTRUCTURACIÓN DE LAS SESIONES

Las sesiones de esta actividad se estructurarán en tres partes bien diferenciadas:

1. **Calentamiento:** Es una fase dotada de gran importancia y protagonismo dentro de la sesión. Su objetivo es preparar al cuerpo tanto física como psicológicamente para el tipo de actividad que le va a suceder.

Un calentamiento bien dirigido va a prevenir posibles lesiones, a la vez que debe procurar involucrar psicológicamente al sujeto dentro de la actividad utilizando la motivación para optimizar la consecución del objetivo ya comentado.

Esta fase durará entre 5 y 10 minutos.

2. **Parte principal:** Es la parte que debe cumplir con las expectativas de los usuarios.

En esta fase es donde se realizarán las secuencias coreográficas con su progresión metodológica consiguiente, dentro del agua y con el material apropiado para dicho medio.

La duración de esta fase será entre 40 y 45 minutos.

3. **Vuelta a la calma y relajación:** Se trata de llevar la frecuencia cardíaca a niveles normales o cercanos a éstos y de descongestionar y relajar los músculos a través de estiramientos profundos y prolongados de los grupos musculares que han estado implicados a lo largo de la sesión.

La duración será de 10 minutos con músicas que propicien la relajación.