



BODY MIX

FUNDAMENTACIÓN

Body mix es una modalidad del fitness que se ha creado con el fin de unificar disciplinas como body pump, body balance, body combat y body attack.

Vamos a definir brevemente en qué consiste cada una de las disciplinas:

Body pump es un programa de entrenamiento que destaca por realizar ejercicios de tonificación con pesas coordinados y dirigidos frente a un espejo y sincronizados con música.

Body balance es un programa de entrenamiento pre-coreográfico, que combina disciplinas orientales tradicionales con nuevas técnicas: yoga, taichi, Pilates, stretching, trabajando la flexibilidad, fuerza y equilibrio.

Body combat utiliza una combinación de ejercicios con artes marciales pero en realidad son ejercicios aeróbicos que emplean coreografías y movimientos a base de puños y patadas.

Body attack combina ejercicios cardiovasculares mejorando la agilidad, la velocidad y la fuerza utilizando la metodología de intervalos, donde se combinan ejercicios aeróbicos de alta intensidad con trabajos de fuerza y estabilización.

OBJETIVOS

Los objetivos que se plantean con la práctica de body mix son:

- Mejorar la condición física general
- Mejorar la resistencia muscular
- Mejorar la fuerza muscular
- Mejorar la resistencia aeróbica
- Mejorar la flexibilidad
- Reducir el peso corporal
- Incrementar el ritmo metabólico
- Reducir el estrés
- Divertir y socializar



ESTRUCTURACIÓN DE LAS SESIONES

Las sesiones se realizarán a criterio de los usuarios y el monitor, esperando una comunicación fluida entre ambos y decidiendo que disciplina elegir cada día o incluso dividir el tiempo para practicarlas todas en una sola sesión.

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.

Se van trabajando los diferentes grupos musculares al ritmo de la música y cada canción implica una coreografía y un grupo muscular diferente.

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.