



GIMNASIA DE MANTENIMIENTO

FUNDAMENTACIÓN

Programa dirigido, basado en un conjunto de actividades encaminadas a la conservación y mejora de la condición física, alcanzando un estado físico óptimo mediante el desarrollo de ejercicios físicos de mantenimiento, tonificación y coordinación de forma general.

OBJETIVOS

Los objetivos que se plantean con la práctica de gimnasia de mantenimiento son:

- Mejorar la condición física general
- Mejorar las cualidades físicas básicas
- Mejorar la coordinación
- Mejorar la movilidad articular
- Aumentar la fuerza y la resistencia muscular
- Reducir el estrés
- Divertir y socializar

ESTRUCTURACIÓN DE LAS SESIONES

Las sesiones de esta actividad se estructuran 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, aunque la música servirá de base para



motivar a los usuarios, si bien no es elemento imprescindible en este tipo de sesiones.

Se realizarán ejercicios variados para las diferentes cualidades físicas y coordinativas utilizando variadas actividades prácticas.

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 es de 10 minutos con músicas que propicien la relajación.