

TONIFICACIÓN

GRUPOS A PARTIR DE 18 AÑOS

Actividad que trabaja los principales grupos musculares partiendo de los objetivos de reducción de grasa y aumento de la musculatura.

La clase se encuentra dividida en tres partes:

1- **Calentamiento aeróbico** cuya duración depende de los niveles de condición física con la que el alumno/a se inicie en la actividad física. Los ejercicios de calentamiento aeróbico incluyen actividades en el exterior y el interior del centro para aportar una mayor resistencia al organismo.

2- **Entrenamiento con pesas** que favorece a los siguientes aspectos:

- a. Pérdida de grasa y control del peso.
- b. Incremento del metabolismo
- c. Disminución de la presión sanguínea durante el reposo.
- d. Reducción del riesgo de diabetes.
- e. Cambios positivos en los perfiles de lípidos sanguíneos.
- f. Reducción del riesgo de osteoporosis y aumento del contenido mineral de los huesos.
- g. Mejorar el aspecto personal.
- h. Ganar fuerza
- i. Evitar riesgo de lesiones.
- j. Huesos fuertes y sanos
- k. Mantener una buena sal

3- **Estiramiento de los grupos musculares trabajados.**