

AQUAGYM



OTRAS DENOMINACIONES: Aquafitness, Aquafree,

DEFINICIÓN:

Programa de fitness acuático que consiste en realizar ejercicios de tonificación muscular en la piscina, empleando material complementario en las sesiones (pesas, tablas, flotadores...). Se trabaja la fuerza, la resistencia y flexibilidad del cuerpo. Las sesiones se imparten siguiendo una serie de rutinas o bloques.

Es un programa que permite una mejor recuperación de las lesiones, por lo que está indicado para personas en procesos de rehabilitación.

CONTENIDOS:

- ✓ Fuerza
- ✓ Flexibilidad
- ✓ Equilibrio
- ✓ Respiración
- ✓ Flotación

DURACIÓN SESIÓN

DESARROLLO SESIÓN

45 minutos



ESPECIALMENTE INDICADO PARA:

Personas desacondionadas o que se inician en la práctica de ejercicio físico, personas con problemas musculo esqueléticos o personas en procesos de rehabilitación.

CONTRAINDICADO PARA:

Personas en fase aguda de algún proceso inflamatorio o doloroso,






IMPACTO SOBRE LA APTITUD FÍSICA

IMPACTO SOBRE LA SALUD

RELACIONADA CON LA SALUD

RENDIMIENTO

PSÍQUICA

Condición Muscular	Condición ósea	C. Cardio respiratoria	Movilidad	Equilibrio	Velocidad/Potencia	Coordinación/Agilidad	Bienestar mental	Bienestar emocional
YYY		♥♥♥			-	***		
5 Niveles para graduar el impacto, intensidad o importancia: ● Muy Bajo					●●● Moderado		●●●● Alto	
					●●●● Alto		●●●●● Muy Alto	

CARGA FISIOLÓGICA DE LA SESIÓN SOBRE EL ORGANISMO

OTROS ASPECTOS A CONSIDERAR

Esfuerzo percibido	Escala Va	Escala (1min-10máx)	MET's	Gasto calórico 60 min. (♀ ♂ 70 kg)	Dificultad técnica	Interacción social	Soporte musical	Necesita material
Ligero		3 - 4	1,5 -3	100-225 kcal 				**

CATEGORIZACIÓN PROGRAMAS DEPORTIVOS

En función del esfuerzo percibido:

PERCEPCIÓN	Percepción subjetiva del esfuerzo		
Muy duro	9-10	⦿ ⦿ ⦿ ⦿ ⦿	☹ ☹ ☹ ☹ ☹
Duro	7-8	⦿ ⦿ ⦿ ⦿	☹ ☹ ☹ ☹
Moderado	5-6	⦿ ⦿ ⦿	😊 😊 😊
Ligero	3-4	⦿ ⦿	😊 😊
Muy ligero	1-2	⦿	😊

En función del gasto calórico/energético realizado:

INTENSIDAD	METs	Calorías gastadas en 60 min. (♂ ♀ 70 kg)	
Muy alta/Muy vigorosa	>12	700 kcal	👤 👤 👤 👤 👤
Alta/Vigorosa	9-12	500-650 kcal	👤 👤 👤 👤
Moderada	4-8	250-450 kcal	👤 👤 👤
Baja/Ligera	1,5 -3	100-225 kcal	👤 👤
Muy baja/Muy ligera	1	75 kcal	👤

En función del impacto, estímulo o beneficio sobre los componentes de la aptitud

INTENSIDAD	Condición Cardiorrespiratoria	Condición Muscular	Condición Ósea	Flexibilidad Movilidad	Equilibrio
Muy alto	♥ ♥ ♥ ♥ ♥	🦵 🦵 🦵 🦵 🦵	🦴 🦴 🦴 🦴 🦴	🦿 🦿 🦿 🦿 🦿	🦿 🦿 🦿 🦿 🦿
Alto	♥ ♥ ♥ ♥	🦵 🦵 🦵 🦵	🦴 🦴 🦴 🦴	🦿 🦿 🦿 🦿	🦿 🦿 🦿 🦿
Moderado	♥ ♥ ♥	🦵 🦵 🦵	🦴 🦴 🦴	🦿 🦿 🦿	🦿 🦿 🦿
Bajo	♥ ♥	🦵 🦵	🦴 🦴	🦿 🦿	🦿 🦿
Muy bajo	♥	🦵	🦴	🦿	🦿

En función de la dificultad técnica y coordinativa:

DIFICULTAD	COORDINACIÓN	SOPORTE MUSICAL	IMPACTO SALUD MENTAL
Muy alto	🦵 🦵 🦵 🦵 🦵	🎵 🎵 🎵 🎵 🎵	😊 😊 😊 😊 😊
Alto	🦵 🦵 🦵 🦵	🎵 🎵 🎵 🎵	😊 😊 😊 😊
Moderado	🦵 🦵 🦵	🎵 🎵 🎵	😊 😊 😊
Bajo	🦵 🦵	🎵 🎵	😊 😊
Muy bajo	🦵	🎵	😊

En función de la importancia de la música en la sesión:

En función del beneficio o impacto positivo sobre la salud mental:

En función de la interacción social en las sesiones: ejercicios en parejas, grupos...

En función del beneficio o impacto positivo sobre la salud emocional:

	INTERACCIÓN SOCIAL		IMPACTO SALUD EMOCIONAL
Muy alta	🤝 🤝 🤝 🤝 🤝	Muy alto	😊 😊 😊 😊 😊
Alta	🤝 🤝 🤝 🤝	Alto	😊 😊 😊 😊
Moderada	🤝 🤝 🤝	Moderado	😊 😊 😊
Baja	🤝 🤝	Bajo	😊 😊
Muy baja	🤝	Muy bajo	😊

En función del impacto, estímulo o beneficio sobre los componentes de la aptitud física relacionada con el rendimiento:

Velocidad Potencia

En función del espacio donde se desarrolle la sesión:

Interior 🏠 Exterior ☁ Piscina 🏊

En función del equipamiento necesario: