

HIDROGYM DEEP WATER



OTRAS DENOMINACIONES: Aquarunning, Aquajogging...

DEFINICIÓN:

Programa de gimnasia acuática de bajo impacto realizado en la zona profunda del vaso y totalmente en suspensión. Permite trabajar toda la musculatura del cuerpo de forma intensa, tanto a nivel cardiovascular como muscular, aprovechando las propiedades físicas que el medio acuático presenta. La clase se realiza con un chaleco de flotación, no siendo por eso imprescindible saber nadar.

CONTENIDOS:


- ✓ Fuerza
- ✓ Velocidad
- ✓ Equilibrio
- ✓ Respiración
- ✓ Flotación

ESPECIALMENTE INDICADO PARA:






Personas que buscan un entrenamiento intenso, pero sin impacto o que buscan la rehabilitación o prevención de problemas musculares y/o articulares.

CONTRAINDICADO PARA:

Personas con hidrofobia, o personas en fase aguda de algún proceso inflamatorio o doloroso.

DURACIÓN SESIÓN	DESARROLLO SESIÓN
45 minutos	

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					●●●●● Bajo	●●●● Moderado	●●●●● 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
Duro		7 - 8	9 - 12	500 - 650 				**

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 física relacionada con la salud.

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: