

ESPALDA SANA



OTRAS DENOMINACIONES: Reordenación postural, Pilates

DEFINICIÓN: Programa específico para el fortalecimiento de la espalda con la finalidad de prevenir y mejorar lesiones. El objetivo del curso es la prevención de hernias, dolores y molestias de la espalda, dirigido a usuarios que sufren de dolencias y/o alteraciones de la columna, el trabajo se centrará en el equilibrio entre las zonas abdominal y lumbar, con ejercicios adaptados a cada usuario.

CONTENIDOS:

- ✓ Fuerza
- ✓ Flexibilidad
- ✓ Equilibrio
- ✓ Respiración
- ✓ Meditación

ESPECIALMENTE INDICADO PARA:

Personas desacondionadas, con problemas musculoesqueléticos y/o que sufren de dolencias y/o alteraciones de la columna

CONTRAINDICADO PARA:

Personas en fase aguda de algún proceso inflamatorio o doloroso.

DURACIÓN SESIÓN	DESARROLLO SESIÓN
55 minutos	Interior

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
Ligero		3 - 4	1,5 - 3	100 - 225					**

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: