

Disciplina Actividad Física Gimnasio de Pesas y Pausas Activas

Presencial

El entrenamiento con pesas o entrenamiento con cargas es una forma habitual de hacer ejercicio en el cual se usa la fuerza de gravedad utilizando diferentes elementos como lo son barras, mancuernas, balones medicinales, discos, maquinas con polea y palancas entre otros, que se opone a la contracción muscular, el ejercicio con pesas puede proporcionar beneficios funcionales significativos, como el aumento de tono y masa muscular, la ayuda en la reducción de peso y una mejora en la salud en general y del bienestar, el entrenamiento con pesas también se utiliza en varios deportes como complemento de los planes de entrenamiento y en rehabilitación física. Al igual que en otros deportes este tipo de entrenamiento se usa para desarrollar una mayor capacidad de fuerza, en el entrenamiento realizado con pesas el principio fundamental se basa en organizar y ejecutar diversas series de repeticiones en un ejercicio definido según cada objetivo del deportista.

Para trabajar cada zona del cuerpo las sesiones de entrenamiento deben estar divididas en rutinas o planes que incluyan un debido calentamiento a base de ejercicios de rotación articular, activación cardiovascular y estiramientos, así como ejercicios mono articulares de músculos agonistas y antagonistas, así como los músculos estabilizadores.

Las pausas activas durante la jornada laboral son una buena práctica de actividad física que aporta grandes beneficios para la salud mental y física de cada persona, aparte de que permiten fortalecer la concentración y maximizar la energía, previenen enfermedades como el estrés y las afecciones osteomusculares y visuales.

Materiales

En el entrenamiento es necesario que el practicante utilice ropa cómoda, ropa deportiva preferiblemente, licra o leggins, joggers, sudaderas, tenis, etc. También llevar consigo una buena hidratación.

Profesional a cargo

Leidy Fernanda Martínez Torres

Lic. Educación física recreación y deporte.

Profesional universitario Uptc seccional Sogamoso

Instructora de actividad física Uptc seccional Sogamoso

Instructora de voleibol 2018,2019

Actualmente instructora de Actividad física y Pausas Activas.

leidy.martinez@uptc.edu.co

Lugar y Horario

6:00 a.m. a 8:00 a.m.

4:00 p.m. a 6:00 p.m.

Gimnasio

Seccional Sogamoso

