

TONIFICACION

SIN

LIMITE

Presentado por:
José M. FANDIÑO GARCIA
Telf./fax:986614210
E-mail: jfandinho@afitdomajo.com
Web: www.afitdomajo.com

TONIFICACION SIN LÍMITE

INTRODUCCIÓN

Con el paso de los años van cambiando los móviles que conducían en la Sociedad hacia un estado de bienestar. Los conceptos que antaño se consideraban coherentes y fundamentales, hoy, algunos de esos conceptos, han quedado obsoletos.

En este nuevo milenio las tendencias nos empujan hacia unas modas pintorescas y a ciertas excentricidades importadas de otras culturas, para terminar convirtiéndose en fenómenos sociales que involucran a amplias esferas sociales.

*“mientras medio mundo
se pone a dieta,
otro medio mundo
se muere de hambre”*

Los niños buscan en la actividad física (Fitness) el disfrute por el juego, canalizar su energía y disipar sus tensiones.

Los jóvenes buscan en el Fitness forma física, estética y fortalecer su autoestima.

Los adultos pretenden una mejora general del estado físico y conseguir el antídoto ideal para combatir ansiedades, depresiones, estrés.

Las personas de la “edad de oro” (3ª juventud) población especial que se ha incorporado y acomodado masivamente al nuevo fenómeno social, encuentran en el Fitness calidad de vida.

Todos estos grupos de adeptos obtienen con su práctica unos resultados de carácter preventivos, de mantenimiento, reparadores y de mejora de las facultades y actividades Psico-Físicas.

Pero una cosa es bien cierta, muchas personas se suben al tren del Fitness por la moda, deslumbrados por el gancho de la imagen. Otros se inscriben en los Gimnasios para adelgazar (estética) y por relaciones sociales. Todo esto sumado a una serie de mejoras fisiológicas y a un incuestionable bienestar psíquico los convierte en fieles practicantes.

Es posible que la mayoría de los asiduos al Fitness, lleguen a este por motivos físicos, y continúan en él por los beneficios psíquicos.

En definitiva, lo que más nos motiva es la salud-mental.

En la mente se haya la cocina donde se cuecen todos los ingredientes para degustar la tan preciada felicidad.

OBJETIVOS DE ESTE CURSO:

Proporcionar a nuestros clientes, sesiones amenas, variadas, efectivas, motivantes y seguras, que propician resultados a corto, medio y largo plazo.

¿Qué prefieres como profesional? ¿Tener contentos en el presente y a corto plazo a tus clientes con estrategias como: dar variaciones e Innovaciones en tus sesiones? ¿Programar sesiones para que obtengan muy buenos resultados a largo plazo?

Respuesta: Ambos objetivos deben de estar presentes en mis programaciones. La variedad, Innovación, la adecuación, la efectividad, seguridad y la motivación son principios fundamentales que nunca deben faltar en las sesiones de Fitness (Tonificación).

VARIEDAD

La variedad de los ejercicios, las cargas de trabajo, los materiales y los métodos, hacen que las tareas propuestas sean más amenas y divertidas, consiguiendo que el esfuerzo pase desapercibido, evitando por tanto la monotonía y el aburrimiento. Siendo estas las principales causas de desmotivación y abandono de los programas.

INNOVACION

Sorprender a nuestros alumnos con ejercicios nuevos es también una de las estrategias más efectivas para que aumente la motivación.

ADECUACION

Adaptar la complejidad y la Intensidad de los ejercicios a los objetivos y características de los clientes, es primordial para que individuos de diferentes edades, sexos y con distintos niveles de condición física, puedan participar en una misma sesión sin sentirse discriminados. Permitiendo por tanto que cada uno de ellos pueda progresar adecuadamente y poder alcanzar sus objetivos.

EFFECTIVIDAD

Consiste en hacer que se realicen los ejercicios con la Técnica adecuada es decir: asegurarse de que se está trabajando (aislando) específicamente el músculo que nos hemos propuesto ejecutar.

Realizar el recorrido muscular en su máxima amplitud (sólo en ejercicios Isotónicos e Isocinéticos).

Situarse en una posición en la que permita la realización del movimiento ó acción muscular, en contra de la gravedad, es decir, ejecutar el ejercicio en la posición efectiva y segura.

Y como norma básica hay que respetar los factores fundamentales del Entrenamiento: Intensidad, duración, y frecuencia.

SEGURIDAD

Para conseguir que los ejercicios sean seguros, estos deberán realizarse con la Técnica adecuada y la biomecánica correcta, ósea no realizar ningún ejercicio contraindicado.

Además deberán tener en cuenta otros factores como el suelo de las instalaciones, el material, calzado, condiciones ambientales, etc.

MOTIVACION

La motivación llega a nuestros clientes, se aloja en su interior y crece a medida que el conjunto de los factores anteriormente mencionados se van haciendo realidad, y sus objetivos se ven alcanzados.

EL “PROFESOR EDUCADOR” COMO PRINCIPAL FUENTE DE MOTIVACION

El profesor para proporcionar motivación debe tener presente:

- Su estado de animo (debe de estar motivado con lo que hace)
- Carisma
- Mimo y cariño
- Capacidad de transmisión
- Animar constantemente a los alumnos desde el inicio hasta el final de la sesión.
- Dar información y explicaciones regularmente sobre las tareas realizadas e información sobre hábitos saludables.
- Felicitarles a los alumnos por su esfuerzo y por sus logros.
- Y no olvidar nunca que somos PROFESORES Y EDUCADORES.

OTRAS ESTRATEGIAS MOTIVANTES

- Utilizar distintos Ritmos de ejecución de los ejercicios: en 2 tp / en 4 tp. Isométricos, etc.
- Distintos sistemas de contar las repeticiones simple, simple, doble, etc.
- Los alumnos también participan contando:
 - Individualmente
 - Grupos

BENEFICIOS

FISIOLOGICOS

- Mejora de los componentes Fisiológicos primarios de la forma Física: fuerza y Resistencia Muscular y de la Flexibilidad.
- Mejora de la composición corporal y control del peso.
- Mejora la apariencia física.
- Disminuye el riesgo de padecer trastornos coronarios.
- Mejora la tolerancia a la glucosa. (DIABETES)
- Disminuye el riesgo de la lesión.
- Mejora de la postura y prevención de los problemas de espalda.
- Contribuye a la prevención, retraso y mejora de la osteoporosis.
- Facilita la recuperación de lesiones.
- Favorece la realización de las tareas diarias.

PSICOLOGICOS

- Aumenta la autoconfianza y autoestima, previniendo problemas como la depresión y ansiedad.

DATOS IMPORTANTES

El entrenamiento de fuerza aumenta el tejido muscular, este es metabólicamente más activo, que el tejido graso. Por tanto las personas que practican ejercicio de fuerza consumen un mayor número de calorías.

Recientes investigaciones demuestran que el incremento de 1,5 kg. de tejido muscular, consigue aumentar la tasa metabólica basal (reposo) en un 7% y las necesidades calóricas diarias en un 15% aproximadamente. Con un entrenamiento de ejercicios de fuerza se puede mantener alto el consumo basal bastantes horas después de la sesión, hasta 15 horas según estudios, debido al aumento de la masa muscular.

La mayoría de las personas mayores pierden tejido muscular entre un 2 y un 5% por cada 10 años, lo que provoca una disminución del metabolismo y como consecuencia aumenta la masa grasa y el peso corporal.

Un kilo de grasa ocupa aproximadamente un 20% más de espacio que un kilo de músculo.

Un kilo de músculo consume más calorías, incluso en reposo, que un kilo de grasa.

El exceso de grasa sólo dificulta el buen funcionamiento del corazón, sistema circulatorio, pulmones, hígado, riñones, vísceras, etc.

- Al dejar de entrenar, el músculo, nunca se convierte en grasa.
- Por mucho que se entrene la grasa jamás se transforma en Tejido Muscular.
- Recientes investigaciones sobre el consumo calórico de los ejercicios de abdominales, han demostrado que:

20 repeticiones de abdominales consumen 9kl.

100 abdominales = 45kl.

3 días semanales x 100 ABD = 135 cal a la semana.

4 semanas x 135 cal = 540 cal. al mes

consumo calórico de una clase de Aeróbic aproximadamente 400 cal

3 días semanales x 400 = 1200 cal a la semana

4 semanas x 1200 cal = 4.800 cal. al mes

- El tejido adiposo (grasa) está separado del tejido muscular.
- Para reducir el porcentaje de grasa alrededor del abdomen es imprescindible combinar, ejercicios aeróbicos, de tonificación y dieta.
- El Collage OF Sport Medicine, recomienda para mejorar la Fuerza y la Resistencia Muscular realizar entre 12 y 15 rept., siempre dependiendo de la intensidad del ejercicio, de las características del músculo (mayor ó menor, más o menos entrenado, etc.)
- Las series de cada ejercicio también dependerá de estos mismos factores y se aconseja realizar entre 2 y 5 series de un mismo ejercicio para que este sea efectivo.
- Otro principio fundamental para que el trabajo muscular sea efectivo es alcanzar siempre la fatiga muscular máxima ó sub-máxima en la última repetición.
- La recuperación entre serie puede oscilar entre 30" y 3' aproximadamente dependiendo del nº de repeticiones, de la intensidad del ejercicio y del objetivo propuesto.