



## PUMP



### Descripción

Actividad en la que se trabaja la musculatura a nivel global, buscando un desarrollo equilibrado y un aumento del tono muscular (firmeza) en general.

Se pretende una mejora del bienestar físico mediante el trabajo basado en el balance funcional de la fuerza, la coordinación y la elasticidad corporal.

El profesor enseña los ejercicios indicando el número de series y repeticiones a realizar al tiempo que corrige individualmente su realización.

### Contenidos

- Ejercicios generales de tonificación muscular mediante autocargas, materiales auxiliares sencillos, pesos ligeros...
- Variaciones para aumentar o disminuir la intensidad de los ejercicios, sin material o con material suplementario.
- Realizar análisis posturales como base para comenzar un trabajo de reeducación postural.
- Modificaciones para diferentes tipologías, problemas posturales y condiciones especiales.

Grupo	Días	Horario	Lugar	Profesor
PUMP-A	L-X	20.30-21.30	PPU	-

### Precio y duración de la actividad

Precio cuatrimestre	1 <sup>er</sup> cuatrimestre	2 <sup>o</sup> cuatrimestre
<b>70€*</b>	Del 22 de septiembre de 2025 al 31 de enero de 2026	Del 1 de febrero de 2026 al 31 de mayo de 2026

\*Para personas ajenas vinculadas a Unizar es obligatoria la TD ([consultar](#)).