



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	Sala Azul	Yuri Da Silva
PUMP-B	M-J	18.30-19.30	"	Miguel Lapieza

Precio por cuatrimestre:

- 70 €

Duración de los cuatrimestres:

- Primer cuatrimestre:** del 18 de octubre de 2021 al 6 de febrero de 2022.
- Segundo cuatrimestre:** del 7 de febrero al 31 de mayo de 2022.

Siguiendo el calendario académico de la Universidad.