



# ACTIVIDADES DEPORTIVAS OKONDO

# Actividades ofertadas



PILATES



HIPOPRESIVOS



GIMNASIA  
MANTENIMIENTO



YOGA



PONTE EN  
FORMA

# PILATES

## Actividad

El Pilates es un tipo de ejercicio que se enfoca en mejorar la fuerza, flexibilidad y control del cuerpo. En el Pilates, se realizan una serie de movimientos suaves y controlados que combinan la respiración con el movimiento. Esto ayuda a mejorar la postura, el equilibrio y la coordinación. Los ejercicios de Pilates pueden hacerse en una colchoneta en el suelo o utilizando máquinas seleccionadas para ello, como el reformador.

## Objetivos

Los objetivos principales del Pilates son mejorar la fuerza, flexibilidad, equilibrio y control del cuerpo, así como promover una postura adecuada y una mente consciente.

Algunos de los objetivos planteados durante el curso serán los siguientes:

- 1- Mejora de la postura
- 2- Aumento de la flexibilidad
- 3- Desarrollo de la fuerza muscular
- 4- Mejora del equilibrio y de la coordinación

# HIPOPRESIVOS

## Actividad

Los ejercicios hipopresivos son una forma de ejercicio que se centra en el abdomen y la respiración. En lugar de hacer movimientos intensos o tensar los músculos, como en otros ejercicios, en los hipopresivos se llevan a cabo una serie de posturas y para respirar de una manera especial. Cuando haces estos ejercicios, inhalas y luego exhalas de una manera controlada mientras mantienes una postura específica. Esto hace que la presión en tu abdomen disminuya, lo que puede ayudar a fortalecer los músculos profundos de la zona abdominal, así como los músculos de la pelvis.

## Objetivos

Los ejercicios hipopresivos tienen varios objetivos principales, que se centran en mejorar la salud del cuerpo y la función del "core" (zona abdominal y pelvis).

Algunos de los objetivos planteados durante el curso serán los siguientes:

- 1- Mejora de la postura
- 2- Fortalecimiento del "core" y los músculos profundos
- 3- Reducción de la presión intraabdominal
- 4- Mejora de la función respiratoria
- 5- Reducción del estrés

# YOGA

## Actividad

El yoga es una práctica antigua que combina movimientos suaves, respiración y concentración para mejorar el cuerpo y la mente. En el yoga, se llevan a cabo una serie de posturas y respiras de manera consciente mientras cada usuario se concentra en el momento presente. Las posturas de yoga, llamadas "asanas", son diferentes posiciones que pueden estirar y fortalecer los músculos. La respiración es muy importante en el yoga, ya que ayuda a relajarte y a conectarte con tu cuerpo. A menudo, se anima a inhalar y exhalar de manera lenta y profunda.

## Objetivos

El yoga tiene una amplia gama de objetivos que abarcan tanto el bienestar físico como el mental.

Algunos de los objetivos planteados durante el curso serán los siguientes:

- 1- Flexibilidad
- 2- Fuerza muscular
- 3- Equilibrio
- 4- Mejora de la respiración
- 5- Reducción del estrés
- 6- Relajación y calidad del sueño
- 7- Mejora de la concentración

# GIMNASIA MANTENIMIENTO

## Actividad

La gimnasia de mantenimiento es un tipo de ejercicio que se realiza periódicamente para mantener el cuerpo en buena forma y salud. A diferencia de los deportes intensivos, la gimnasia de mantenimiento se enfoca en mover el cuerpo de manera suave y controlada para mantener la flexibilidad, la fuerza y la salud en general. En lugar de buscar metas competitivas, como ganar una carrera o levantar mucho peso, la gimnasia de mantenimiento se trata de mantener un nivel de actividad física que beneficie al cuerpo sin causar tensión excesiva.

## Objetivos

Los objetivos de la gimnasia de mantenimiento se centran en mantener la salud y el bienestar general del cuerpo a lo largo del tiempo

Algunos de los objetivos planteados durante el curso serán los siguientes:

- 1- Mejora de la salud cardiovascular
- 2- Mantenimiento de la flexibilidad
- 3- Control del peso
- 4- Prevención de lesiones
- 5- Promoción del bienestar mental
- 6- Mantenimiento de la independencia

# PONTE EN FORMA

## Actividad

La actividad puente en forma es una forma de ejercicio que implica hacer ejercicios muy intensos durante un corto período de tiempo. En lugar de hacer ejercicio durante mucho tiempo, como en una caminata larga, con la actividad puente en forma se llevan a cabo ejercicios vigorosos durante un intervalo corto, como 20-30 segundos. La idea es que estos ejercicios intensos pueden ayudar a mejorar la fuerza, la resistencia y quemar calorías de manera eficiente.

## Objetivos

Los objetivos de la actividad puente en forma están orientados hacia el desarrollo de la fuerza, la resistencia cardiovascular y la eficiencia en el tiempo de entrenamiento.

Algunos de los objetivos planteados durante el curso serán los siguientes:

- 1- Mejora de la resistencia cardiovascular
- 2- Aumento de la capacidad aeróbica
- 3- Quema de calorías eficiente
- 4- Diversidad en el entrenamiento
- 5- Adaptabilidad

\*Esta actividad, se llevará a cabo para adultos (a partir de 16 años) y para jóvenes (entre 12 y 15 años) de forma independiente y adaptado a cada grupo de edad, siendo los objetivos de la actividad las mismas para los dos grupos