



A12 SESSIONS SUPERVISADES FITNESS I MUSCULACIÓ

Servei de programes personalitzats individuals supervisats per tècnics de fitness (condicionament físic) que inclou exercicis de tonificació muscular en màquines isotòniques de fitness i/o pesos lliures i entrenament cardiovascular en cintes, bicicletes, elíptiques, rems..., que permeten realitzar una activitat eficaç i segura segons quin sigui l'objectiu de cada persona usuària, amb les recomanacions i la supervisió del Servei de Medicina de l'Esport.

Aquesta activitat es pot practicar al Departament d'Esports del Patronat Municipal de Serveis d'Atenció a les Persones a partir dels 14 anys d'edat.

Els beneficis que es poden obtenir participant en aquesta activitat són:

- ✓ Millora de la funcionalitat i l'eficiència del sistema cardiorespiratori.
- ✓ Millora de la resistència aeròbica.
- ✓ Pèrdua de pes harmònica, amb equilibri de la composició corporal.
- ✓ Millora de la força, la resistència, l'elasticitat i el desenvolupament muscular.
- ✓ Millora de la coordinació i la flexibilitat general.
- ✓ Incorporació de la pràctica de l'activitat física i esportiva com a hàbit quotidià de l'organització i l'ús actiu del temps lliure.
- ✓ Creació de vincles de sociabilitat i cooperació amb les altres persones que participen de l'esport o activitat física.

Característiques:

Aquest servei es pot realitzar de dues formes, sempre amb entrevista prèvia amb el tècnic de fitness i tenint la revisió mèdica obligatòria actualitzada:

- ✓ Amb l'adquisició de la clau de Wellness System Technogym a la recepció del centre, sistema informatitzat amb què, a través d'un còmode dispositiu, queda enregistrat l'entrenament personalitzat a realitzar segons els objectius de les persones usuàries. Cada estació de fitness i entrenament cardiovascular es programa automàticament en introduir-lo i queden enregistrades les dades reals de l'entrenament realitzat en finalitzar. La revisió d'aquesta modalitat per part del tècnic és cada 4 setmanes aproximadament.
- ✓ Amb rutines en format paper, per tal de poder seguir l'entrenament establert de forma còmoda visualment, segons els objectius de les persones usuàries i



amb una revisió d'aquest programa per part del tècnic cada 8 setmanes aproximadament.

Normes d'ús de l'activitat:

- ✓ Els participants han d'anar vestits amb roba esportiva adequada
- ✓ Cal dur calçat esportiu adequat: sabatilles esportives que no marquin el terra de parquet. No es permet circular pel centre amb les sabatilles especials de ciclisme indoor ni amb sabatilles de dutxa.
- ✓ Cal dur tovallola a totes les sessions.
- ✓ En cas de pèrdua de la TGS (Clau Wellness System Technogym), les persones usuàries n'hauran d'adquirir una de nova per poder seguir en aquesta modalitat de servei.

Recomanacions:

- ✓ Cal que els participants assisteixin amb regularitat a un mínim del 75% de les sessions programades per assolir els objectius.
- ✓ Cal dur aigua o beguda isotònica en envasos hermètics (no de vidre) per hidratar-se.
- ✓ Seguiu els consells del personal tècnic i consulteu-los qualsevol dubte.