

## CURSO 2011/12

### UMUfitness

La Universidad de Murcia te ofrece gran cantidad de actividades para que mejores tu estado de salud y forma física.

NOVEDADES Ampliamos el horario de actividades a primera hora de la tarde.

INSCRIPCIONES Desde cualquier ordenador a través de SUMA o Secretarías Virtuales.

PRECIOS Por cuatrimestre:  
Universitarios: 54 €  
No Universitarios: 64,50 €  
Asociación Antiguos Alumnos UMU: 57,90€

FECHASYLUGAR Cuatrimestre 1º: del 03/oct al 05/feb  
Cuatrimestre 2º: del 06/feb al 03/jun

Edificio Polivalente  
Recinto Deportivo Campus de Espinardo

CRÉDITOS 1x25 Horas  
En las titulaciones adaptadas al EEES obtendrás máximo 3 ECTS por curso, con redondeo por defecto al crédito, mientras que en las no adaptadas podrás obtener 4,5 máximo, con redondeo por defecto al medio crédito.

LUNES Y MIÉRCOLES			
	Sala fitness 1	Sala fitness 2	Sala fitness 3
13:30 a 14:30	---	---	Pilates A
18 a 19	---	Pilates C	---
19 a 20	Ciclo Indoor A	Body Pump	
20 a 21	Ciclo Indoor B	GAP	Bailes Latinos I
21 a 22	Ciclo Indoor C	CardioTonic A	Bailes Latinos II

MARTES Y JUEVES			
	Sala fitness 1	Sala fitness 2	Sala fitness 3
18 a 19	---	---	GAP 2
19 a 20	Ciclo Indoor E	Aerobic B	Pilates B
20 a 21	Ciclo Indoor F	Jiu Jitsu	Taichi
21 a 22	Ciclo Indoor G	Aikido	Taichi Avanzado

### Servicio de Actividades Deportivas

## CURSO 2011/12

### INFORMACIÓN *Aerobic* ADICIONAL

El aeróbic es un tipo de deporte eficaz que realizarás al son de la música. Además de aumentar la energía, se entrena la fuerza, la flexibilidad, la coordinación, y el tacto. El aeróbic ha sido y sigue siendo muy popular entre las mujeres, aunque cada vez hay más hombres que lo practican, dejando de lado el tópico sobre que es un deporte de mujeres. Mejorarás tu aspecto físico, y quemarás calorías extra. Moldearás tu cuerpo y te quitará el estrés

### Bailes latinos

Si quieres romper con la rutina diaria, la Universidad te ofrece un curso que te permite conseguir créditos de una manera divertida y saludable: bailando Ritmos Latinos. El curso te pondrá al día en Salsa, Merengue, Bachata, etc. Este año tendremos dos niveles de práctica, uno inicial y otro mas avanzado para los alumnos que ya estén iniciados en esta disciplinas.

### Body Pump

Es un programa de ejercicio realizado con barras y discos con el que se trabaja todos los grupos musculares. Es una clase sencilla y divertida compuesta varias rutinas que se realizan en el sitio utilizando las pesas al ritmo de la música. Aumentarás la fuerza y la resistencia muscular sin ganar volumen y notarás resultados en poco tiempo. Es ideal tanto para principiantes como para veteranos a los que les gusta ser motivados y trabajar a la intensidad que deseen, ya que se realizan gran número de repeticiones con cargas ajustables y períodos de recuperación activa para aliviar la fatiga muscular.

### CardioTonic

El cardiotonic es un tipo de entrenamiento completo cuyos objetivos son la mejora del sistema cardiovascular y la tonificación de sistema muscular, lo que convierte a esta actividad en un ejercicio idóneo para la mejora de la condición física general. Se trabaja por intervalos la actividad cardiovascular y la tonificación muscular, combinada con coreografías al ritmo de la música. Con esta actividad notarás una mejora en tu estado físico, potenciando los músculos, mejorando tu agilidad y coordinación, además de quemar calorías por medio del trabajo cardiovascular.

### **Servicio de Actividades Deportivas**

## CURSO 2011/12

### INFORMACIÓN ADICIONAL

#### Ciclo Indoor

Esta actividad, realizada sobre bicicletas estáticas, es un excelente medio de desarrollo del fitness cardiovascular, respiratorio y metabólico e incluso muscular, con grandes ventajas sobre el fitness metabólico ya que facilita poder realizar un volumen importante de trabajo, con implicación de una gran parte de la musculatura corporal libre de sobrecarga e impacto.

#### GAP

Practicar GAP, glúteos, abdominales y piernas, es realizar un conjunto de ejercicios dedicados a fortalecer y a tonificar estas tres zonas del cuerpo que muchas veces son las más afectadas de nuestro cuerpo por la vida sedentaria. La acumulación de grasas en estas zonas suele ser frecuente, sobre todo en las mujeres, y los problemas derivados de su falta de entrenamiento son la flacidez de la piel, la mala circulación y la falta de tono. Para combatir estos problemas surgen los ejercicios GAP. Una nueva manera de trabajar nuestro cuerpo de cintura para abajo con unos resultados muy positivos en las personas que lo practican.

#### CardioTonic

El cardiotonic es un tipo de entrenamiento completo cuyos objetivos son la mejora del sistema cardiovascular y la tonificación de sistema muscular, lo que convierte a esta actividad en un ejercicio idóneo para la mejora de la condición física general. Se trabaja por intervalos la actividad cardiovascular y la tonificación muscular, combinada con coreografías al ritmo de la música. Con esta actividad notarás una mejora en tu estado físico, potenciando los músculos, mejorando tu agilidad y coordinación, además de quemar calorías por medio del trabajo cardiovascular.

#### Pilates

El Pilates es un sistema de entrenamiento físico y mental creado a principios del siglo XX. Se ideó basándose en el conocimiento de distintas especialidades como gimnasia, traumatología, ballet o yoga, uniendo el dinamismo y la fuerza muscular con el control mental, la respiración y la relajación. El Pilates recalca el uso de la mente para controlar el cuerpo, pero buscando el equilibrio y la unidad entre ambos. El método se centra en el desarrollo de los músculos internos para mantener el equilibrio corporal y dar estabilidad y firmeza a la columna vertebral.

### **Servicio de Actividades Deportivas**

## CURSO 2011/12

### Bailes latinos

Si quieres romper con la rutina diaria, la Universidad te ofrece un curso que te permite conseguir créditos de una manera divertida y saludable: bailando Ritmos Latinos. El curso te pondrá al día en Salsa, Merengue, Bachata, etc. Este año tendremos dos niveles de práctica, uno inicial y otro más avanzado para los alumnos que ya estén iniciados en esta disciplina.

### Tai Chi

Esta actividad de basa en la técnica principal llamada Taiji Chan Si Gong. Un arte, también conocido como “devanado del hilo de seda”, Con ella, comprenderás la unión entre el movimiento y la respiración, nutrirás, despertarás, purificarás y equilibrarás tu cuerpo. Regularás tu energía, y fortalecerás el cuerpo, y desarrollarás tu capacidad de concentración.

### Tai Chi avanzado

La actividad de Tai Chi avanzado está dirigida únicamente a usuarios que ya han practicado con asiduidad el Tai Chi. Ésta consistirá en el afianzamiento de las cinco características del Tai Chi: circularidad, relajación, continuidad, propósito y proyección de la energía, poniendo especial énfasis en los requisitos para que los movimientos sean totalmente correctos.

### INFORMACIÓN ADICIONAL Aikido

La palabra aikido está compuesta por los ideogramas “Unión”, “Energía” y “Via”. Estos significados tenían una gran trascendencia para su fundador, religioso y guerrero. Consiguió unir estas dos facetas de su vida en un concepto de guerrero espiritual. El aikido es un arte marcial en el que los practicantes se ayudan mutuamente para la mejora personal en los planos físico, anímico y emocional.

### Jiu Jitsu

El Jiu Jitsu pertenece a la tradición guerrera de Japón. Nace como una necesidad de defensa sin armas para el Samurai. En su origen tiene grandes influencias del kung fu. El judo, kárate, o al aikido derivan del Jiu Jitsu. En la actualidad, el Jiu Jitsu es el sistema de defensa personal más completo, pues en él se trabajan todas las distancias de lucha: larga (patadas), media (puños), corta (codos y rodillas), cuerpo a cuerpo (agarres, proyecciones, controles) y suelo (inmovilizaciones, luxaciones, estrangulaciones)

### **Servicio de Actividades Deportivas**