



UNIVERSIDAD  
DE MÁLAGA

Vicerrectorado de Estudiantes  
y Deporte  
Servicio de Deporte Universitario

# ACTIVIDADES DIRIGIDAS

## BODYFITNESS

El Bodyfitness es una actividad física completa que combina ejercicios de fuerza, resistencia y flexibilidad para lograr un cuerpo tonificado y equilibrado. En esta modalidad, se utilizan diferentes elementos como pesas, barras, bandas elásticas y el propio peso corporal para crear un programa de entrenamiento versátil y efectivo.

### OBJETIVOS

1. Desarrollar la fuerza muscular mediante ejercicios de resistencia que trabajan todos los grupos musculares del cuerpo.
2. Mejorar la resistencia cardiovascular al realizar movimientos continuos y enérgicos durante la sesión de entrenamiento.
3. Aumentar la flexibilidad y la movilidad mediante estiramientos y ejercicios que mejoran la amplitud de movimiento.
4. Tonificar y esculpir el cuerpo al combinar ejercicios de fuerza con técnicas de definición muscular.
5. Promover el equilibrio y la coordinación a través de ejercicios que implican estabilización y control del cuerpo.

El Bodyfitness ofrece la posibilidad de adaptar los ejercicios a diferentes niveles de condición física, lo que lo hace adecuado para principiantes y personas con experiencia en el entrenamiento. Además, la variedad de ejercicios y la posibilidad de utilizar distintos implementos hacen que cada sesión sea desafiante y entretenida.

Ya sea que busques mejorar tu fuerza, aumentar tu resistencia o simplemente mantener un cuerpo equilibrado y en forma, el Bodyfitness es una excelente opción para lograr resultados notables y sentirte más saludable en general.



UNIVERSIDAD  
DE MÁLAGA

Vicerrectorado de Estudiantes  
y Deporte  
Servicio de Deporte Universitario

# ACTIVIDADES DIRIGIDAS

## FUNCTIONAL TRAINING

El entrenamiento funcional debe integrar todos los aspectos del movimiento humano, debido a que se basa sobre todo en el trabajo de la fuerza funcional, la cual es la fuerza que involucra a todo el cuerpo y no a un grupo aislado de músculos. Se trata de la fuerza que se utiliza en los deportes y también en la vida cotidiana.

### OBJETIVOS

1. Mejorar eficacia del movimiento a través del ejercicio.
2. Introducir cuidados posturales.
3. Fomentar a través de la práctica deportiva una vida más saludable.
4. Mejorar fuerza, equilibrio, velocidad, resistencia, coordinación, agilidad, movilidad y flexibilidad.
5. Conocer y desarrollar ejercicios con nuestro propio cuerpo.
6. Aprender de forma progresiva los ejercicios.
7. Conocer y realizar ejercicios funcionales, utilizando el propio peso corporal.



UNIVERSIDAD  
DE MÁLAGA

Vicerrectorado de Estudiantes  
y Deporte  
Servicio de Deporte Universitario

# ACTIVIDADES DIRIGIDAS

## CORE

El CORE, también conocido como entrenamiento del núcleo, se enfoca en fortalecer los músculos del tronco, que incluyen los abdominales, la espalda baja, los glúteos y los músculos que rodean la pelvis. Esta parte del cuerpo es fundamental para proporcionar estabilidad, equilibrio y soporte a todas las actividades diarias y deportivas.

### OBJETIVOS

1. Fortalecer los músculos abdominales: Mediante ejercicios como crunches, planchas y elevaciones de piernas, se trabaja la musculatura abdominal para lograr un abdomen más firme y tonificado.
2. Estabilizar la columna vertebral: El CORE ayuda a mantener una postura adecuada y a prevenir lesiones en la espalda al fortalecer los músculos de la zona lumbar.
3. Mejorar el rendimiento deportivo: Un CORE fuerte es esencial en la mayoría de los deportes, ya que proporciona una base estable para movimientos más potentes y coordinados.
4. Reducir el riesgo de lesiones: Al tener una base sólida y estable, se minimiza el riesgo de lesiones en la columna vertebral y en otras áreas del cuerpo.

El entrenamiento del CORE incluye una variedad de ejercicios que pueden realizarse con o sin equipamiento adicional, como pelotas de estabilidad o bandas elásticas. Además, muchos ejercicios de acondicionamiento físico y entrenamiento funcional también involucran el CORE, ya que es la base de todos los movimientos.

Un CORE fuerte es beneficioso para personas de todas las edades y niveles de condición física, ya que mejora la calidad de vida diaria y aumenta el rendimiento en diversas actividades físicas. Al dedicar tiempo a fortalecer el CORE, se desarrolla una base sólida para una vida activa y saludable.



UNIVERSIDAD  
DE MÁLAGA

Vicerrectorado de Estudiantes  
y Deporte  
Servicio de Deporte Universitario

# ACTIVIDADES DIRIGIDAS

## GAP

GAP es una actividad de acondicionamiento físico enfocada específicamente en el trabajo de los glúteos, abdominales y piernas. Esta modalidad de entrenamiento se centra en ejercicios que fortalecen y tonifican estas áreas clave del cuerpo para lograr una figura más esculpida y equilibrada.

### OBJETIVOS

1. Fortalecer los glúteos: Mediante una variedad de ejercicios como sentadillas y patadas, se busca desarrollar glúteos fuertes y firmes.
2. Tonificar los abdominales: A través de ejercicios de contracción y estabilización del core, se busca lograr unos abdominales más definidos.
3. Trabajar las piernas: Se realizan ejercicios que involucran los músculos de las piernas, como estocadas y elevaciones, para aumentar la fuerza y la resistencia.
4. Mejorar la estabilidad y postura: Al enfocarse en el núcleo del cuerpo, el GAP contribuye a mejorar la estabilidad y postura general.

El GAP es una actividad popular en los gimnasios y estudios de fitness, y las clases suelen combinar ejercicios de fuerza y resistencia con movimientos específicos para glúteos, abdominales y piernas. Esta modalidad es adecuada para personas de diferentes niveles de condición física, ya que los ejercicios se pueden adaptar según las necesidades individuales.

Si buscas fortalecer y tonificar estas áreas clave del cuerpo, el GAP es una excelente opción. Al trabajar específicamente en glúteos, abdominales y piernas, podrás alcanzar tus objetivos de acondicionamiento físico y lograr una figura más equilibrada y estéticamente definida.



UNIVERSIDAD  
DE MÁLAGA

Vicerrectorado de Estudiantes  
y Deporte  
Servicio de Deporte Universitario

# ACTIVIDADES DIRIGIDAS

## PILATES

Clases dirigidas en base al método Pilates, aplicando diversos ejercicios de gimnasia, uniendo el dinamismo y la fuerza muscular con el control mental, la respiración y la relajación.

### OBJETIVOS

1. Mejorar el nivel de conciencia corporal y reeducar la postura.
2. Aprender a moverse de un modo más natural, más orgánico (economía del movimiento).
3. Prevenir y disminuir los dolores físicos.
4. Trabajar de forma global cuerpo-mente-sensación.
5. Aprender la diferencia entre tensión y relajación.
6. Fomentar la relación con los demás, con el espacio y con uno mismo.
7. Favorecer el desarrollo integral de la persona.

## CICLISMO INDOOR

Ciclismo indoor en bicicleta estática donde experimentarás auténticas rutas ciclistas a través de sesiones guiadas por un experto monitor que te hará disfrutar de una hora de actividad intensa.

### OBJETIVOS

1. Mejora la condición cardiovascular.
2. Pérdida de peso.
3. Tonificación bíceps y tríceps.
4. Fortalecimiento del glúteo, cuádriceps y gastronemio.
5. Aumento de la resistencia física.



UNIVERSIDAD  
DE MÁLAGA

Vicerrectorado de Estudiantes  
y Deporte  
Servicio de Deporte Universitario

# ACTIVIDADES DIRIGIDAS

## POWER BIKE

Actividad que combina en una misma sesión momentos de ciclismo indoor y trabajo muscular guiado, desarrollando de esta forma la condición física en sus dos niveles fundamentales, el componente aeróbico y los niveles de fuerza, en especial el de fuerza/resistencia.

### OBJETIVOS

1. Ofrecer al usuario una orientación directa y una adecuada estructuración de la sesión de entrenamiento, aportando las correcciones específicas que mejoren sus capacidades físicas, siempre realizando un ejercicio saludable.
2. Conseguir una mejora general de la condición física de cada uno de los alumnos/as que acudan a nuestras clases.
  - Mejorar el estado cardiovascular y respiratorio.
  - Ayudar a quemar calorías y reducir peso.
  - Reducir el latido del corazón en reposo.
  - Disminuir los niveles de ansiedad y estrés.
  - Fortalecer el sistema musculo esquelético.
3. Satisfacer las necesidades de los usuarios en cuanto a la condición física.
4. Desarrollar los niveles de condición física de base y generar las adaptaciones iniciales de la temporada de aquellos usuarios con niveles técnicos más avanzados.
5. Establecer rutinas de entrenamiento prefijadas según grupos de nivel y experiencia de los usuarios.
6. Adaptar las rutinas prefijadas a los usuarios que presenten unas características específicas que los diferencien del grupo general.
7. Generar hábitos de actuación adecuados dentro de la actividad y de la sesión, con el fin de adaptarse al funcionamiento de la instalación.
8. Con los tickets libres motivar y captar a los nuevos usuarios, de forma que continúen durante el presente curso en nuestro servicio.



UNIVERSIDAD  
DE MÁLAGA

Vicerrectorado de Estudiantes  
y Deporte  
Servicio de Deporte Universitario

# ACTIVIDADES DIRIGIDAS

## BAILES LATINOS

Actividad dirigida, donde se desarrolla un aprendizaje de diferentes tipos de bailes latinos, conociendo la técnica fundamental y las características de cada uno de ellos, bailando junto a tu pareja y disfrutando en compañía de tu grupo al son de la música.

### OBJETIVOS

1. Aumentar autoestima, el cuidado, disfrute, apreciación y valoración del cuerpo.
2. Mejorar la coordinación.
3. Mejorar la flexibilidad.
4. Pérdida de calorías.
5. Divertir y socializar.



UNIVERSIDAD  
DE MÁLAGA

Vicerrectorado de Estudiantes  
y Deporte  
Servicio de Deporte Universitario

# ACTIVIDADES DIRIGIDAS

## STRETCHING

El stretching, también conocido como estiramiento, es una actividad física que se enfoca en elongar los músculos y mejorar la flexibilidad del cuerpo. Esta práctica consiste en estirar y alargar los músculos para aumentar el rango de movimiento en las articulaciones, lo que proporciona una serie de beneficios para la salud y el bienestar.

### OBJETIVOS

1. Mejorar la flexibilidad muscular y articular: El estiramiento regular ayuda a aumentar la amplitud de movimiento de los músculos y las articulaciones, lo que permite una mayor libertad de movimiento en las actividades diarias y deportivas.
2. Reducir la tensión muscular: Al estirar los músculos, se liberan tensiones y contracturas, lo que ayuda a aliviar la sensación de rigidez y mejorar la circulación sanguínea en las áreas tratadas.
3. Prevenir lesiones: Un cuerpo más flexible es menos propenso a sufrir lesiones musculares y articulares, especialmente durante actividades físicas intensas o repentinas.
4. Promover el bienestar mental: El estiramiento también tiene un efecto relajante en la mente, lo que puede ayudar a reducir el estrés y mejorar el estado de ánimo.

El stretching se puede realizar de forma estática o dinámica. En el estiramiento estático, se mantiene una posición de elongación durante unos segundos, permitiendo que el músculo se relaje y se alargue gradualmente. En el estiramiento dinámico, se realizan movimientos activos y controlados que llevan al músculo a través de un rango completo de movimiento.

Esta práctica es adecuada para personas de todas las edades y niveles de condición física, y se puede incorporar como parte de una rutina de calentamiento o enfriamiento antes y después del ejercicio físico. Además, el stretching puede realizarse como una actividad independiente para mejorar la flexibilidad y la relajación en general.

A través del stretching, se promueve una sensación de bienestar físico y mental, lo que contribuye a una vida activa, saludable y más cómoda.





UNIVERSIDAD  
DE MÁLAGA

Vicerrectorado de Estudiantes  
y Deporte  
Servicio de Deporte Universitario

# ACTIVIDADES DIRIGIDAS

## AERODANCE

El Aerodance es una actividad de baile aeróbico que combina movimientos de baile con ejercicios cardiovasculares de alta intensidad. En esta dinámica actividad, los participantes siguen coreografías al ritmo de la música, lo que crea una experiencia divertida y energética.

### OBJETIVOS

1. Mejorar la resistencia cardiovascular al bailar y mantener un ritmo acelerado.
2. Quemar calorías y favorecer la pérdida de peso mediante el ejercicio aeróbico.
3. Tonificar y fortalecer los músculos al involucrar diferentes grupos musculares en los movimientos de baile.
4. Mejorar la coordinación y agilidad a través de la ejecución de coreografías.
5. Disfrutar de una actividad llena de ritmo y diversión que promueva el bienestar físico y emocional.

## STREET DANCE

Streetdance, también conocido como baile urbano, es una forma de danza que se originó en las calles y comunidades urbanas. Esta disciplina se caracteriza por su estilo libre, energético y creativo, y ha evolucionado a lo largo de los años incorporando influencias de diversos estilos musicales y culturas. Es una actividad enfocada a todos los niveles, tanto si sabes bailar como si quieres aprender.

### OBJETIVOS

1. Fomentar la autoexpresión: El Streetdance permite a los bailarines expresar su individualidad y personalidad a través de movimientos únicos y originales.
2. Desarrollar la coordinación y agilidad: Mediante la ejecución de rutinas complejas, se mejora la coordinación, la agilidad y la memoria muscular.
3. Mejorar el sentido del ritmo: La danza al ritmo de diferentes géneros musicales mejora la percepción y el dominio del tiempo y el ritmo.
4. Fortalecer y tonificar el cuerpo: El baile constante requiere fuerza muscular y resistencia, lo que contribuye al acondicionamiento físico general.
5. Promover la interacción social y la comunidad: Streetdance fomenta un ambiente de camaradería y apoyo entre los bailarines y espectadores, creando una sensación de comunidad.

La diversidad y la creatividad son aspectos fundamentales del Street Dance, ya que no hay reglas estrictas y se alienta a los bailarines a explorar y fusionar diferentes estilos. Hip-hop, breakdance, latino, reggaeton, popping, locking y krumping son algunos de los estilos populares dentro del Street Dance.



UNIVERSIDAD  
DE MÁLAGA

Vicerrectorado de Estudiantes  
y Deporte  
Servicio de Deporte Universitario

# ACTIVIDADES DIRIGIDAS

## AEROBOX

El Aerobox es una emocionante actividad dirigida con soporte musical de entrenamiento físico que combina elementos del boxeo y el aeróbic. Diseñada para personas de todos los niveles de condición física, esta disciplina ofrece una experiencia dinámica y llena de energía que te ayudará a mantenerte en forma mientras te diviertes.

Durante una sesión de Aerobox, los participantes siguen los movimientos y técnicas del boxeo, como golpes, ganchos, jabs y uppercuts, mientras se mueven al ritmo de música motivadora. A través de combinaciones de movimientos, se trabajan diferentes grupos musculares, mejorando la fuerza, la resistencia y la coordinación.

### OBJETIVOS

1. Quemar Calorías: Debido a su naturaleza aeróbica y de alta intensidad, el Aerobox es excelente para quemar calorías y ayudar en la pérdida de peso.
2. Mejorar a nivel Cardiovascular: La actividad constante y el ritmo rápido aumentan la resistencia cardiovascular y mejoran la salud del corazón.
3. Mejorar la Tonificación Muscular: Al involucrar tanto la parte superior como la inferior del cuerpo, el Aerobox ayuda a tonificar y fortalecer los músculos de brazos, piernas, abdomen y espalda.
4. Aliviar el Estrés.
5. Mejorar la Coordinación: Los movimientos de boxeo requieren coordinación mano-ojo y movimiento corporal, lo que puede ayudar a mejorar el equilibrio y la agilidad.

El Aerobox es una actividad versátil y divertida que puede realizarse en grupo, lo que añade un componente social que fomenta la motivación y el compañerismo. Además, la variedad de movimientos y combinaciones hace que cada sesión sea única y emocionante.



UNIVERSIDAD  
DE MÁLAGA

Vicerrectorado de Estudiantes  
y Deporte  
Servicio de Deporte Universitario

# ACTIVIDADES DIRIGIDAS

## CLUB RUNNING

El club de running UMA, es una actividad para personas que sienten pasión por el running. Sea cual sea tu nivel de corredor, ven con nosotros para compartir entrenamientos, caminatas, carreras populares y también información relevante en la vida de un corredor. Además de mejorarás la técnica de carrera, mejorarás la capacidad aeróbica y tonificarás la musculatura.

### OBJETIVOS

1. Fomentar el atletismo en la edad universitaria como deporte de base de otros deportes individuales y colectivos.
2. Mejora de las cualidades físicas básicas: resistencia, velocidad, fuerza y flexibilidad.
3. Enseñanza de las distintas disciplinas que conforman este deporte, en especial las pruebas de carreras lisas de media y larga distancia.
4. Asesoramiento deportivo en la planificación de la carrera para aquellos que deseen competir en carreras populares.



UNIVERSIDAD  
DE MÁLAGA

Vicerrectorado de Estudiantes  
y Deporte  
Servicio de Deporte Universitario

# ACTIVIDADES DIRIGIDAS

## ZUMBA

Zumba es una actividad de fitness inspirada en bailes latinos y aeróbicos, que combina música animada con movimientos llenos de energía. En esta modalidad de ejercicio, los participantes se sumergen en una fiesta de baile mientras queman calorías y mejoran su condición física.

### OBJETIVOS

Aumentar la quema de calorías y favorecer la pérdida de peso al realizar movimientos aeróbicos intensos y sostenidos.

1. Mejorar la resistencia cardiovascular y la capacidad pulmonar gracias a la actividad continua y enérgica.
2. Tonificar y fortalecer los músculos mediante movimientos que trabajan diferentes áreas del cuerpo.
3. Mejorar la coordinación y el sentido del ritmo al seguir las coreografías y movimientos de la música latina.
4. Reducir el estrés y aumentar el bienestar emocional mediante la liberación de endorfinas durante el ejercicio.

Zumba es una actividad inclusiva y adecuada para personas de todas las edades y niveles de condición física. Las clases suelen estar llenas de diversión y energía, lo que ayuda a mantener la motivación y el entusiasmo durante todo el entrenamiento.

El principal atractivo del Zumba es su ambiente festivo y su capacidad para proporcionar una experiencia de ejercicio sin esfuerzo. Además, la combinación de baile y fitness hace que sea una excelente opción para aquellos que desean mejorar su salud mientras se divierten al máximo.