



Què és FITNESS CIRCUIT?

Una sessió de Fitness Circuit és un tipus d'entrenament en grup que es basa a completar una sèrie d'exercicis diferents, organitzats en estacions, amb breus períodes de descans entre cadascun. Aquest mètode d'entrenament està dissenyat per a millorar tant la resistència cardiovascular com la força muscular, oferint un enfocament equilibrat i versàtil que treballa tot el cos. Les sessions de Fitness Circuit solen ser dinàmiques i variades, amb un enfocament en l'alta intensitat i la participació activa.

Característiques d'una sessió:



Duració:

Les sessions de Fitness Circuit solen durar 50 minuts, depenent del nombre d'estacions i la intensitat de l'entrenament.



Estructura:

La classe es divideix en diverses estacions, cadascuna amb un exercici diferent. Les estacions poden incloure exercicis de força, cardio, o combinats. Per exemple, una estació podria enfocar-se en esquats amb pesos, mentre que una altra podria incloure salts de corda o burpees.



Intervals de Temps:

En cada estació, els participants realitzen l'exercici durant un temps determinat (generalment entre 30 segons i 1 minut), seguit d'un breu descans (de 10 a 30 segons) abans de passar a la següent estació.



Rotació:

Una vegada que es completen totes les estacions, se sol repetir el circuit una o diverses vegades, depenent de l'objectiu de l'entrenament.



Varietat d'exercicis:

Les sessions de Fitness Circuit solen incloure una mescla d'exercicis cardiovasculars (com córrer en el lloc, salts de tisora) i exercicis de força (com a flexions, alçament de pesos, abdominals). Aquesta combinació permet un entrenament complet que treballa tant la resistència com la tonificació muscular.

Depenent de l'instructor i de l'objectiu de la sessió, també poden incloure's exercicis de mobilitat, equilibri o exercicis funcionals que imiten moviments de la vida diària.



Equip Utilitzat:

- *Pesos i Manuelles:* Per als exercicis de força.
- *Cordes per a Saltar:* Usades en les estacions de cardio.
- *Bandes de Resistència:* Per a treballar la força i la resistència muscular.
- *Steps:* Aquests materials addicionals es poden usar per a incrementar la varietat i dificultat del circuit.



Millora de la Resistència Cardiovascular:

Els exercicis de cardio, combinats amb moviments d'alta intensitat, ajuden a millorar la capacitat cardiovascular.



Enfortiment Muscular::

Els exercicis de força en cada estació promouen el desenvolupament muscular i la tonificació



Varietat i Dinamisme:

La constant variació d'exercicis i estacions manté l'entrenament interessant i desafiador, evitant la monotonia.

Consideracions:



Tècnica i Forma:

Atés que es realitzen molts exercicis diferents en una sessió, és important mantindre una tècnica adequada en cadascun per a previndre lesions.



Nivell d'Intensitat:

Els principiants poden ajustar el ritme i la càrrega dels exercicis, mentre que els més avançats poden augmentar la intensitat per a un major desafiament.



Adaptabilitat:

Fitness Circuit és altament adaptable; els exercicis poden ser modificats en intensitat i complexitat segons el nivell de condició física dels participants.



Ambient Grupal:

L'entrenament en grup fomenta un ambient motivador i de suport, on els participants poden animar-se mútuament a completar el circuit. A més, la guia de l'instructor assegura que tots realitzen els exercicis de manera efectiva i segura.