

## Les activitats dirigides, una bona opció!

Autor: Jordi Rebollo, monitor esportiu i llicenciat en CAFE



Molts ens pregunten “què fas quan vas al gimnàs?” Doncs bé, “activitats dirigides” sol ser la nostra resposta. La conversa sol seguir quan et diuen “sí, però... què fas?” i responem amb mots clau com ara Spinning®, TRX®, Zumba®, power disc...

Actualment, trobem a les instal·lacions esportives diferents propostes d'activitats dirigides, però cal tenir en compte que no totes aquestes són per a tots els públics.

Per escollir bé, hem de fixar-nos si la sessió compleix els requisits que, com a clients/es, busquem. Quan ens preguntem “aguantaré tota la classe?”, la resposta es troba en la intensitat de la sessió: baixa, mitjana o alta.

“Quin és el meu objectiu?”, ens hem de qüestionar abans d'entrar. Tot i que totes les sessions estan confeccionades per fer salut, no totes les modalitats d'activitats dirigides compleixen els nostres objectius. Si vull tonificar el meu cos, escolliré sessions per a aquesta finalitat.

El factor emocional també pren molta importància a l'hora de decidir: “m'ho passaré bé?”. Deixar-se guiar, motivar i desestressar-se són aspectes importants. Les activitats amb coreografia i suport musical, com l'aiguagim o l'aerodansa, segueixen aquestes pautes.

El futur de les activitats dirigides es basarà, sobretot, a introduir sessions de menys durada i més intensitat, com el mètode HIIT (High Intensity Interval Training). Són sessions d'alta intensitat on es combinen exercicis que motiven, música enèrgica i treball de millora muscular i cardiovascular, com per exemple el Bosu 3D Xtreme®.

El boom de les noves tecnologies també arribarà a les sessions. Proponem activitats dirigides com l'Spinning® virtual, on el monitor virtual ens guiarà amb vídeos amb recorreguts al ritme/cadència de la música.

Cal destacar que arribaran amb força les activitats dirigides immersives, on el client s'introduirà en una sessió amb monitor, imatges, vídeos, llums i música, que crearà una experiència per als nostres sentits.

Així doncs, convé que tingueu present que escollir bé l'activitat dirigida, tenir bona predisposició durant la sessió i gaudir de l'activitat física serà la vostra millor opció, d'ara endavant.