



# POWER DISK, LA ACTIVIDAD NÚMERO UNO MUNDIAL DE LAS SESIONES COLECTIVAS.



## INTRODUCCION

### ¿Qué es Power Disk?

Power Disk es el nombre que se le da tanto al material como a la sesión colectiva de tonificación de barras y discos. Power Disk se compone de una barra recubierta de foam para un tacto agradable y seguro y discos de hierro recubiertos por una capa de goma. Estos discos tienen un diseño no totalmente circular para evitar la rodadura por el suelo. Ergonómicos, ya que permite un fácil agarre para un trabajo específico.

Además de ser el material anteriormente descrito, también utilizamos Power Disk para describir el formato especial clases colectivas de entrenamiento de fuerza. Las sesiones de Power Disk consisten en una serie de ejercicios de tonificación al ritmo de la música en formato continuado o formato "Track by Track".

### El set de Power Disk

- 2 discos de 1,25 kg
- 2 discos de 2,5 kg
- 2 discos de 5 kg
- 1 barra de 140 x ø 3 cm, peso: 2,16 kg
- 2 pinzas de sujeción de ø 3 cm

### ¿Qué es una sesión de Power Disk?

Es una clase colectiva de movimientos básicos y sencillos, empleando barras y discos como resistencia y con soporte musical y coreografiado. Combina los mejores ejercicios que se pueden realizar en la sala de musculación con el entrenamiento aeróbico.

Las sesiones de Power Disk siempre estarán debidamente estructuradas buscando un objetivo general (para toda la sesión) y específico (para cada track) encontrando la forma más efectiva de conseguir el objetivo individual de cada participante así como el objetivo general de todo el entrenamiento.

### ¿Por qué Power Disk?

Porque la motivación que originan los participantes y la música, hacen que una sesión de Power Disk sea más divertida que un entrenamiento individual de musculación.

Además, con Power Disk, mejora el tono muscular, tanto la fuerza isotónica como isométrica a través de los movimientos y ejercicios sencillos de los diferentes grupos musculares a diferentes ritmos (tempo) e intensidades de peso (carga).

La clase colectiva de barras y discos es la actividad número uno a nivel mundial, y la preferida de la mayoría de centros de Fitness e instalaciones deportivas.

## LOS PARTICIPANTES

### ¿Quién puede practicar Power Disk?

La sesión de Power Disk está abierta tanto hombres como mujeres. Se trata de una combinación ideal para que las mujeres hagan trabajo con pesas y que lo hombres entren a formar parte de las Actividades Dirigidas sin tener que bajar el ritmo de entrenamiento que realizan en la sala de pesas.

### ¿A quién va dirigida esta actividad?

En principio las sesiones de Power Disk van dirigida todos los sectores de mercado. El entrenamiento con barras y discos se compone de ejercicios básicos con carga, así pues, si queremos disminuir la intensidad reduciremos la carga quitando discos, y viceversa. Igualmente, hay ejercicios que se adaptan a otros sectores de población especiales como pueden ser las mujeres embarazadas.



## BENEFICIOS

Los beneficios que nos proporciona Power Disk son los que nos proporciona un entrenamiento de fuerza. En este caso trabajamos la Fuerza Resistencia: Capacidad para resistir la fatiga producida debido a la realización de esfuerzos prolongados.

### Con Power Disk trabajarás la función cardiovascular y podrás:

1. Incrementar la capacidad aeróbica.
2. Mejorar la función del corazón.
3. Disminuir el colesterol.
4. Aumenta el Volumen de O<sub>2</sub> y capacidad pulmonar.
5. Quema de calorías y masa grasa corporal.
6. Reducir la presión sanguínea y la frecuencia cardíaca en estados basales.
7. Mejorar la coordinación y habilidad motora.
8. Mejorar la densidad ósea.

### Como programa de entrenamiento físico, Power Disk te ayudará a:

1. Activar el sistema aeróbico y quemar grasas y carbohidratos.
2. Mantener la forma perdiendo masa grasa.
3. Mejorar la composición del cuerpo – peso.
4. Definir y cambiar grasa por músculo.
5. Tonificar los diferentes grupos musculares.
6. Mejora de la fuerza y resistencia muscular.
7. Aumento del tono muscular y ligera hipertrofia.
8. Mejora de la estabilidad articular y mejora de la colocación postural.

### A nivel óseo, te ayudará a:

1. Mejorar la densidad ósea.
2. Aumentar la masa ósea.
3. Fortalecer los huesos de tu cuerpo.
4. Disminuir el riesgo de osteoporosis.

### Además te ayudará a...

1. Hacer que participantes de salas de pesas asistan a nuestra sesión.
2. Que entren más hombres a la sala de AADD.
3. Mejorar la interrelación entre los mismos participantes de la sesión.
4. Mejorar el compañerismo y el buen humor.
5. Incrementar las ganas de compartir y practicar deporte juntos.
6. Desinhibir la timidez y aumentar la seguridad en uno mismo
7. Mejorar la autoestima.



## SALA DE FITNESS VS. SALA DE ACTIVIDADES DIRIGIDAS

A veces tenemos problemas de espacio en la sala de Fitness, sobre todo, en horas punta. Este tipo de clases nos ayuda a liberar o descongestionar la sala en esas horas.

Power Disk son entrenamientos motivadores para aquellas personas que encuentran la sala de Fitness “aburrida”. Por lo que es un buen método para mantener a ese cliente “dudoso” y también es un buen método para captar nuevos clientes (“boca a boca”).



## ESTRUCTURACIÓN DE DIFERENTES SESIONES DE POWER DISK



### POR INTÉRVALOS

Esta clase puede tener una duración de 60 minutos distribuidos de la siguiente manera:

- 10' calentamiento
- 40'-45' interval training
- 5'-10' vuelta a la calma-estiramientos

Usaremos patrones motores de suelo (saltos, carreras) y de step para los intervalos de trabajo cardiovascular para buscar intensidades de trabajo altas y durante los intervalos de descanso-moderados utilizaremos la barra y las pesas para realizar un trabajo de resistencia a la fuerza mediante Power Disk.

#### ¿Qué nos permite este tipo de clases?

- Trabajar a intensidades más elevadas.
- Usar cargas más elevadas durante la fase de resistencia a la fuerza.
- Evitar que la sesión sea estática (Dinamismo).

### SUPERSERIES

El objetivo de esta sesión es el desarrollo de la fuerza-resistencia mediante un entrenamiento en superseries. Es una sesión con un grado de coordinación bajo y una intensidad media-alta, recomendada a alumnos avanzados (por el tipo de esfuerzo que requiere). La duración de la sesión será de 60'.

Realizaremos la sesión con cargas ligeras (hasta el 40-50% aproximado de nuestra fuerza máxima) trabajando las distintas secciones del grupo muscular y atacándolo desde diferentes ángulos.

Su finalidad principal es la mejora de Fuerza-Resistencia y los beneficios son los derivados de este tipo de trabajo:

- Mejora de la fuerza y la resistencia muscular. La fuerza resistencia es la capacidad vencer una resistencia durante un espacio de tiempo prolongado.
- Ligera hipertrofia.
- Aumento del tono muscular (objetivo de muchas mujeres).
- Disminución del componente graso corporal.
- Aumento de la densidad del hueso: reduce la osteoporosis.

### EJEMPLOS DE EJERCICIOS



<p><b>SENTADILLA COMPLETA</b></p>	<p><b>PESO MUERTO</b></p>	<p><b>MILITAR PRESS</b></p>
<p><b>PRESS PECTORAL</b></p>	<p><b>CURL BICEPS</b></p>	<p><b>TIJERAS</b></p>