



Universidad  
de Jaén

**UJa.**  
*Deporte*

## Actividades UJA.GYM

### Descripción de Actividades

**BODY JUMP** (jumping fitness), es un entrenamiento aeróbico de alta intensidad realizado sobre un mini trampolín. Combina saltos, pasos de baile y ejercicios de tonificación al ritmo de la música. Una sesión típica dura entre 45 y 60 minutos y permite quemar hasta 900 calorías.

**HIIT (High Intensity Interval Training)**, consiste en alternar periodos cortos de esfuerzo máximo o cercano al máximo con periodos de recuperación parcial o completa, y repetir ese ciclo varias veces dentro de una misma sesión. Sesiones de solo 30 minutos queman más calorías que el cardio continuo y activan el efecto EPOC, acelerando el metabolismo para seguir quemando grasa en reposo.

**FUSION TRAINING:** programa de entrenamiento funcional y alta intensidad con clases que combinan TRX, kettlebells, bandas elásticas y balones. Un conjunto de herramientas para volverte más versátil y eficiente, desarrollando potencia, agilidad y control motor.

**BODY PUMP**, es una clase dirigida de entrenamiento de fuerza que combina ejercicios con barras y discos al ritmo de la música.

**K-BOX**, entrenamiento basado en técnicas de boxeo aplicadas al saco, combinado con ejercicios funcionales. De intensidad fuerte y sin coreografía. Desarrolla fuerza, resistencia y potencia.

**GAP** rutina de ejercicios físicos enfocada en fortalecer, tonificar y definir determinadas zonas del cuerpo. Es ideal para moldear la figura, mejorar la postura y aumentar la fuerza en el tren inferior. Las clases o rutinas de GAP se dividen en tres bloques: Glúteos, Abdomen y Piernas.

**ENTRENAMIENTO EN SUSPENSIÓN** acondicionamiento físico que utiliza correas ajustables ancladas a un punto fijo superior. Permite trabajar la fuerza, la flexibilidad y el core utilizando la gravedad y el propio peso corporal, adaptando la intensidad según la inclinación del cuerpo.

**CICLO INDOOR Y CICLO VIRTUAL** trabajo cardiovascular de bajo impacto realizado sobre una bicicleta estática con resistencia regulable. Dirigido por un instructor presencial y/o virtual, combina diferentes ritmos, terrenos simulados e intervalos de intensidad al ritmo de la música.

**PILATES** es un sistema de entrenamiento físico y mental que combina fuerza, flexibilidad y respiración. sirve para fortalecer la musculatura profunda (el core), corregir la postura, aliviar dolores de espalda y mejorar la conexión cuerpo-mente.

**ZUMBA** es una disciplina fitness y aeróbica que combina el ejercicio cardiovascular con movimientos de baile al ritmo de músicas latinas (como salsa, merengue, cumbia, bachata y reguetón).



Universidad  
de Jaén

**UJa.**  
*Deporte*

**ESPALDA SANA Y STRETCHING** engloba tanto el estado óptimo de la columna vertebral como el conjunto de técnicas, ejercicios y hábitos orientados a prevenir o aliviar dolores, molestias y lesiones en esta zona. Es un enfoque de acondicionamiento físico de bajo impacto realizando ejercicios de movilidad para liberar tensiones, elasticidad corporal, el fortalecimiento del core y la educación postural.

**COMPLETE TRAINING** Este tipo de entrenamiento suele combinar ejercicios de fuerza (con el propio peso o cargas) con trabajo cardiovascular, flexibilidad y coordinación. El objetivo es maximizar la eficiencia y el acondicionamiento físico general, acelerar el metabolismo y promover tanto la ganancia de masa muscular como la pérdida de grasa en sesiones dinámicas de entre 45 y 60 minutos.