



En las Actividades Dirigidas (Aerobic, Combat, Gap, Tbc, Step, Pilates, Tono, Yoga, Abdominales Express) se utiliza el mínimo material para que las videoclases puedan ser realizadas en cualquier tipo de instalación o sala, y en la mayoría de casos los monitores/entrenadores Telegim, proponen que sino se dispone de algunos materiales se pueda hacer el ejercicio sin ellos (tacos, foam roller o rulo..).

Pero el material se ha de entender como parte de la variabilidad del entreno de las clases, porque sin él, muchas disciplinas limitarían su amplitud de ejercicios.

### **El material que se utiliza en las videoclases Telegim por disciplinas:**

Abdominales: Colchoneta, fitball

GAP: Colchoneta, fitball, step, pelota, disco, elástico, mancuernas, barra, lastres

tobillos, pesas, bosu, foam roller (rulo).

Pilates: Colchoneta, fitball, pelota, foam roller (rulo), banda elástica, círculo mágico.

Step: Colchoneta, step.

TBC: Colchoneta, step, mancuernas, pelota, bosu, discos, elásticos, lastre de tobillos.

Tono: Colchoneta, step, mancuernas, discos, pesas, barra, elásticos, bosu.

Yoga: Colchoneta, cinta, tacos.

### **Material en general:**

Colchoneta, fitball, step, pelota, disco, elásticos, mancuernas, barra, lastres tobillos, pesas, bosu, foam roller (rulo), círculo mágico, discos, pesas, cinta y tacos.