



## AERÓBIC

### FUNDAMENTACIÓN

El aeróbic es un tipo de ejercicio capaz de estimular la actividad cardiovascular y respiratoria durante un tiempo lo suficientemente largo, como para producir en nuestro cuerpo determinados beneficios como mejorar la salud, prevenir enfermedades, mejorar la forma física, incrementar el ritmo metabólico, eliminar grasas de reserva y reducir el estrés.

Esta actividad combina los movimientos gimnásticos y la danza, realizada al ritmo de la música, enlazándose de tal forma que conforman secuencias coreográficas que se ejecutan durante una sesión.

### OBJETIVOS

Los objetivos que se plantean con la práctica del aeróbic son:

- Mejorar la condición física general
- Mejorar la resistencia muscular
- Mejorar la coordinación
- Mejorar la resistencia aeróbica
- Incrementar el ritmo metabólico
- Desarrollar la expresión corporal
- Reducir el estrés
- Divertir y socializar

### ESTRUCTURACIÓN DE LAS SESIONES

Las sesiones de esta actividad se estructuran en cuatro partes bien diferenciadas:

1. **Calentamiento:** Es una fase dotada de gran importancia y protagonismo dentro de la sesión. Su objetivo es preparar al cuerpo tanto física como psicológicamente para el tipo de actividad que le va a suceder.

Un calentamiento bien dirigido va a prevenir posibles lesiones, a la vez que debe procurar involucrar psicológicamente al sujeto dentro de la actividad utilizando la motivación para optimizar la consecución del objetivo ya comentado.

La duración del calentamiento no debe ser menor a 10 minutos y no conviene exceder los 15. La velocidad de la música oscilará entre 130 y los 140 bpm.



2. **Parte principal:** Es la parte que debe cumplir con las expectativas de los usuarios; es la parte de trabajo cardiovascular de intensidad progresiva y ascendente.

En esta fase es donde se realizan las coreografías con su progresión metodológica consiguiente. Los movimientos deben ser seguros y controlados y la dificultad dependerá de esas premisas en función de las características de la clase (material, nivel de los clientes,...).

La duración de esta fase será de 30 minutos y la velocidad de la música aumentará sin brusquedad desde los 135-140 bpm hasta los 155-160 bpm.

3. **Enfriamiento:** El objetivo de esta fase es disminuir la frecuencia cardíaca de forma lenta y progresiva. Se trata de una corta coreografía que se realiza con música lenta y prepara al cliente para la fase de relajación y estiramientos.

La duración de esta fase será de 5 minutos y la velocidad de la música 120-130 bpm.

4. **Vuelta a la calma y relajación:** Se trata de llevar la frecuencia cardíaca a niveles normales o cercanos a éstos y de descongestionar y relajar los músculos a través de estiramientos profundos y prolongados de los grupos musculares que han estado implicados a lo largo de la sesión.

La duración es de unos 10 minutos con músicas que propicien la relajación, la velocidad puede oscilar sobre un amplio espectro, pero no debe superar los 100 bpm.