

CAPÍTULO II

Aerobic

Introducción

Historia

Concepto

Técnicas

Beneficios

Motivadores

Factores preventivos

Descripción de una clase

Plan clase

Reglamento

AEROBIC

Introducción

Durante los últimos años el mundo ha sido testigo de lo que algunos califican como la explosión del ejercicio.

Este acontecimiento sin duda es el resultado de numerosas razones, tanto sociales, económicas como culturales; sin embargo el motivo principal de este auge sea quizá el deseo que tenemos los seres humanos por obtener una mejor calidad de vida.

El entrenamiento aeróbico se a popularizado como método formal del ejercicio teniendo como principal objetivo el mejorar la resistencia del corazón, pulmones y los músculos. Además nos permite eliminar la tensión emocional y mental a través de la autoexpresión al ritmo de la música.

Origen

La palabra *aeróbico* encierra mucho más que eso y no podemos dejar de decirla sin asociarla con el Dr. Kenneth H. Cooper a quien lo llamamos padre del aerobismo; graduado en el campo de la fisiología del ejercicio; trabajando para la armada de los E.U.A. (1968) creó un sistema de entrenamiento cardiopulmonar al cual denominó "aerobics". El creía firmemente que una variedad de ejercicios que estimulaban la actividad cardiaca y pulmonar por un tiempo prolongado podía producir cambios y beneficios en el cuerpo.

Ante tal actividad y así como se crearon juegos o deportes bajo techo, surgió el controvertido "aerobics de salón" o "danza aeróbica", que hasta cierto punto fue acogido como una explosión social, introducido en los 70's a la mercadotecnia internacional por la actriz Jane Fonda.

México, por su vecindad con la Unión Americana, no pudo sustraerse al impacto de esa moda, por lo que se inició una fiebre de aerobistas, quienes se hacían ver en parques y

jardines públicos, así como en lugares predestinados para ello, ahora conocidos como gimnasios o centros donde se practican exclusivamente dichas rutinas.

Es en 1986 cuando en nuestro país un grupo de personas intentan por primera vez darle forma a una organización que aglutinara a los practicantes, instructores y propietarios de centros de aerobics. Fue así como surgió en su fase inicial la actual Federación Mexicana de Acondicionamiento Físico Aeróbico que preside la profesora Amparo Guzmán Rodríguez.

Pese a que el surgimiento de los aerobics se produjo en Estados Unidos, es en México donde se llevan a cabo los trabajos más adelantados y formales por establecer una organización real y efectiva de esta actividad. La Federación Mexicana de Acondicionamiento Físico Aeróbico cuenta ya con un reglamento de competencias, sin precedente a nivel mundial.

Concepto

Aerobic: Son ejercicios que se realizan en forma continua durante un tiempo prolongado a diferente intensidad y teniendo como elemento motivador la música.

Técnicas de Aerobic

En una primera etapa el aerobic tuvo como única técnica el alto impacto, lo que derivó un alto riesgo de lesiones en articulaciones y en la columna, esto debido al piso inadecuado, uso de calzado incorrecto, mala estructuración de la clase, postura defectuosa y una equivocada ejecución de los ejercicios.

A partir de las lesiones ocasionadas se desarrollaron nuevas técnicas, que controlaban el ritmo cardiaco y fortalecían los músculos; así surge el bajo impacto.

Algunos especialistas manejan un conjunto de técnicas, contándose entre ellas las

siguientes:

Bajo Impacto — Alta intensidad
Baja intensidad

Alto Impacto — Alta intensidad
Baja intensidad

Combo — Alto impacto en baja intensidad
Bajo impacto en alta intensidad

Circuito de entrenamiento

Step (escalón)

Intervalo

Ejercicio acuático — El agua proporciona una resistencia constante, proporcionando un cojín natural contra los impactos.

Definición de algunas técnicas de Aerobic

Alto impacto: Son ejercicios, saltos y trotes estacionarios que se realizan con ambos pies fuera del piso. Apoyando toda la planta del pie al final del movimiento, evitando saltos muy alto o descontrolados.

Bajo Impacto: Son ejercicios que se realizan manteniendo por lo menos un pie en contacto con el piso, sin comprimir en exceso las articulaciones pero manifestando en forma visible la tensión muscular a la zona trabajada.

Combo: Son ejercicios combinados de alto impacto y bajo impacto.

Beneficios

Esta es una de las prácticas masivas que mas beneficios nos aportan, ya que con la práctica aeróbica se aceleran los procesos metabólicos y se intensifica el suministro de oxígeno y por lo tanto aumenta la cualidad motriz de la resistencia. Además de:

- Hipertrofia (crecimiento de la masa muscular)
- Ligamentos y tendones se vuelven más elásticos
- Mejora la postura corporal.
- Se mejoran los reflejos y el ritmo.
- Mejora la capacidad vital y el intercambio gaseoso.
- Mejora el funcionamiento cardiovascular.
- Disminución de la frecuencia cardiaca basal
- disminuye la grasa corporal
- Se liberan las tensiones (stress).

Motivadores

Música.- Es una parte poderosa del ejercicio aeróbico y actúa como motivador energético. La práctica se desarrolla mejor con música y además es divertida. La música puede llevar diferentes ritmos de acuerdo a los gustos de los participantes.

Ritmo.- Es la norma que rige los cambios, la cadencia y marca una pauta en una estructura rítmica.

Coreografía.- Arreglo montaje, adaptación y organización de movimientos, pasos, desplazamientos y evoluciones rectoras de la actividad aeróbica a la música.

Vestuario.- Los participantes deberán usar prendas adecuadas y cómodas que faciliten la ejecución de la actividad.

Competencia.- Hombres: Short, malla gimnástica, butarga, camiseta y suspensorio.

Mujeres: Malla likra, color carne, leotardo de 1 o 2 piezas no escotado.

Factores preventivos.

Frecuencia cardiaca

No es difícil medir el ritmo cardiaco. Se puede tomar simplemente con los dedos en la muñeca, en el cuello, en la sien o directamente sobre el corazón. Donde más fácilmente puede apreciarse es en la muñeca. Se colocan dos dedos de la mano derecha en la parte interior de la muñeca izquierda y se trata de localizar la