

## **EL AERÓBIC**

Los orígenes del aeróbic actual se remontan a 1968, año en el que aparece publicado el libro “AEROBICS” en los Estados Unidos. Su autor, Kenneth H. Cooper, es un médico de las fuerzas armadas estadounidenses que tiene el fin de determinar el más eficaz sistema de entrenamiento para los militares norteamericanos. Consistía en llevar a cabo esfuerzos durante un periodo de tiempo prolongado, con el fin de aumentar el rendimiento y resistencia de quienes lo practicaban, disminuyendo de esta manera el porcentaje de riesgo a sufrir enfermedades cardíacas y respiratorias.

Un año después, en 1969, Jackie Sorensen siguiendo la propuesta del Doctor Cooper ofreció la posibilidad de utilizar el aeróbic como sistema de entrenamiento gimnástico para las esposas de los militares Norteamericanos, frente a la tradicional gimnasia (de mantenimiento). Y es en este momento cuando se lleva a cabo la primera forma de aeróbic, en la mayor base aeronaval de Puerto Rico. En esta forma de aeróbic se combinarán pasos de danza y movimientos gimnásticos introduciendo también la música. A partir de entonces hay un espectacular crecimiento en la práctica de este deporte. El aeróbic durante la década de los 80 era uno de los deportes más practicados en EEUU, y también en el resto del mundo.

El aeróbic es una práctica deportiva de larga duración y de intensidad moderada, que se basa en la realización de una serie de ejercicios siguiendo el ritmo de una música y tiene como objetivo la mejora de la capacidad cardiovascular y respiratoria.

De hecho, recibe este nombre al tratarse, fundamentalmente, de ejercicios aeróbicos. No obstante, en una sesión de aeróbic también es normal realizar un trabajo de fuerza muscular (mediante la realización de abdominales, por ejemplo) y de flexibilidad.

Por otro lado, al ser necesario seguir el ritmo de la música, también desarrolla nuestra capacidad para coordinar los movimientos.

Precisamente, muchas de las corrientes actuales del aeróbic provienen del tipo de música que se utilice. Así, aunque habitualmente se utilice la música disco, también se puede practicar con música funky, hip-hop, salsa, merengue,...

Otras modalidades del aeróbic son:

- Los steps, donde se utiliza una plataforma elevada (como un escalón) a la que se va subiendo y bajando en los diferentes pasos.
- El aqua-gym: es el aeróbic practicado dentro de una piscina poco profunda.

## **LOS BENEFICIOS DE PRACTICAR AERÓBIC**

- Desarrolla la resistencia aeróbica.
- Desarrolla la flexibilidad.
- Mejora la fuerza muscular (tonificación muscular)
- Es un trabajo muy entretenido, pues se practica al ritmo de la música.
- Mejora el aspecto físico.
- Quema calorías extra.
- Quita el estrés.
- Moldea el cuerpo.
- Mantiene la forma.
- Divierte y crea amistades.
- Regula la actividad cardiaca

## **LA INTENSIDAD DEL AERÓBIC**

Según su intensidad, los ejercicios pueden ser:

- De bajo impacto: si los ejercicios se realizan manteniendo al menos un pie en contacto con el suelo. En este caso se trata de una intensidad moderada o media. El riesgo de lesión es menor, debido a que no existe fase aérea.
- De alto impacto: en algún momento del ejercicio, los dos pies están en el aire, es decir, hay saltos o ejercicios con fase aérea. En este caso, la intensidad es bastante más elevada, incluso de carácter anaeróbico. El impacto al realizar los saltos aumenta el riesgo de lesiones. Esta modalidad no es recomendable para el alumnado de baja condición física.

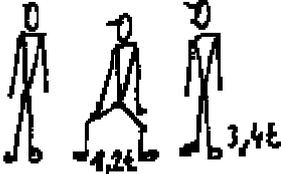
## **LA COREOGRAFÍA**

La coreografía en el aeróbic es la sucesión de los diferentes pasos y movimientos que se van ejecutando de una manera armónica al ritmo de la música. Estos pasos se unen y se estructuran mediante lo que se conoce como frases musicales. Cada una de ellas tiene 8 tiempos. La agrupación de 4 de estas frases musicales forma la llamada serie musical o bloques.

Las series musicales o bloques, que tienen 32 tiempos o beats, son la estructura básica de una coreografía.

Para construir una coreografía, los principales movimientos (pasos básicos) que se realizan en el aeróbic son:

## PASOS BÁSICOS DE AERÓBIC

Nombre	Descripción	Dibujo	Tiempos	Variantes
<b>Marcha</b>	Andar marcando los pasos firmemente.		2t (dcha-izda)	En sitio o avance. Dirección del desplazamiento. Derecha o Izda.
<b>Step-Touch</b> Paso lateral	Abrir dcha, juntar izda, abrir izda y juntar dcha.		4t	En sitio o avance.  Dirección.  Derecha o Izda.
<b>Balanceos</b>	Piernas abiertas, cambiar de peso a pierna derecha (1t) mientras levantas talón izdo(2t). Ídem a izda.		2t  (dcha-izda)	En sitio o avance.  Dirección.  Levar talón a glúteos.  Apoyar talones.
<b>Mambo</b>	Derecha va delante (1t) y echa el peso delante (2t)vuelve a Pos. Inicial (Pi) (3t) echa el peso (4t).	Moviendo cadera.	4t	Derecha/Izda.  Delante/Detrás
<b>Uve</b>	Dcha va delante y a la dcha (1t), izda delante y a la izda (2t), dcha vuelve al sitio (3t) ídem izda (4t).		4t	Dcha/Izda  Delante/Detrás  Saltando, dos saltos en 3 y 4 tiempos.
<b>Touch-step</b> Abro-espero	Dcha abre (1t), echar el peso en dcha (2t), dcha vuelve (3t) y echa el peso (4t).		4t	Dcha/Izda  Girando sobre izda/dcha
<b>Levantar rodillas</b>	Rodilla derecha arriba con la pierna flexionada (1t), la bajas (2t).		2t	Dcha/Izda  Avanzando en diferentes direcciones.

<p><b>Levantar piernas</b></p>	<p>Ídem anterior, piernas extendidas las elevamos paralelas al suelo.</p>		<p>2t</p>	<p>Dcha/Izda Avanzando. Hacia atrás. Lateralmente.</p>
<p><b>Grapewine</b> Paso Cruzado</p>	<p>Abro dcha hacia dcha, cruzo izda por detrás de dcha, abro dcha a dcha y junto izda a dcha.</p>		<p>4t</p>	<p>Dcha/Izda. Distintas direcciones. 4 enlazados formando un cuadrado.</p>
<p><b>Cha-cha-cha</b></p>	<p>Realizar una marcha rápida haciendo tres apoyos en 2t.  ¡Se acaba con la derecha!!!</p>		<p>2t</p>	<p>Dcha/Izda. Laterales.</p>
<p><b>Lunch</b></p>	<p>Se abre pierna dcha hacia dcha extendida mientras flexionas y giras a izda la pierna izda (1t) y volver a Pi.</p>		<p>2t</p>	<p>Dcha/Izda. Lateral/Girando. Avanzando en distintas direcciones.</p>
<p><b>Talones a glúteos</b> "Caballo"</p>	<p>Abro pierna dcha y echo el peso (1t) y llevo talón izdo a glúteo (2t).</p>		<p>2t</p>	<p>Dcha/Izda. Caballo: Pivoto en dcho y apoyo izdo haciendo una "L" al revés.</p>

PASOS BÁSICOS PRACTICADOS EN CLASE

<p>MARCHA</p>	<p>CAJA</p>
<p>STEP TOUCH</p>	<p>CHASÉ</p>
<p>DOBLE PASO, PUNTAS, TALONES</p>	<p>TWIST</p>
<p>LUNGES</p>	<p>RODILLA, PATADA, FEMORAL</p>
<p>FONDO O SENTADILLA</p>	<p>JUMPING</p>
<p>PASO CRUZADO</p>	<p>PÉNDULO</p>
<p>UVE</p>	<p>GACELA</p>
<p>CAJA</p>	