

- Definición de Aeróbic

Serie de ejercicios que ayudan a aumentar la capacidad cardiovascular, al incrementar el uso de oxígeno por el cuerpo y permitir al corazón trabajar menos energicamente. Los programas de ejercicios de Aeróbic han conseguido enorme popularidad desde finales de la década de 1970, como muestra el gran numero de cintas de vídeo, libros, programas de televisión, clases colectivas y centros especializados surgidos desde entonces. Otras populares actividades Aeróbicas son caminar, correr, el ciclismo, nadar y bailar(Todas ellas con un practicándolas a un nivel moderado).

Los programas habituales de Aeróbic duran alrededor de 20 min. de continuo y vigoroso ejercicio, de 3 a 5 veces por semana, aumentando el tiempo según se vaya notando el aumento de resistencia. Se recomienda un examen médico antes de empezar a practicarlo. Se han desarrollado programas de Aeróbic de bajo impacto, para reducir la tensión en pies y piernas, zonas muy propensas a las lesiones.

- Separación de Aeróbic según la preparación física

Es difícil complicado y hasta cierto punto arriesgado, y casi peligroso establecer niveles nítidamente definidos para muchas personas en conjunto pues cada uno es diferente, con diferentes constituciones y diferentes reacciones ante los mismos ejercicios, al margen ya del nivel de entrenamiento preliminar o de la edad.

Sin embargo, se puede fijar solo a título indicativo varios grupos y niveles, combinando edad y preparación de cada persona.

Estos niveles son: principiantes, intermedios y avanzados; a su vez, varían en ellos tres factores primordiales, a saber: dificultad intrínseca del ejercicio, cantidad y repeticiones y diferente ritmo de ejecución; es decir, al principio los ejercicios son más fáciles, se repiten menos veces y se ejecutan a un ritmo más lento. Estos tres factores van aumentando progresivamente a medida que pasa el tiempo y nuestro nivel de entrenamiento es mayor.

Principiantes: Se podrían incluir aquí todas aquellas personas que, indiferentemente de su edad, no practican ninguna clase de deporte o actividad física regularmente, y aquellas que, aun haciendo deporte regularmente superen los cincuenta años. Al principio es recomendable no repetir más de seis veces cada uno, siempre a un ritmo lento, dedicar más tiempo al calentamiento. Lo ideal es empezar con quince minutos y aumentar cada semana 5 minutos, subiendo el numero de repeticiones, pero no la dificultad de dificultad y el ritmo, hasta llegar a los cuarenta y cinco minutos aconsejados como ideales.

Intermedios: Se encuentran en este grupo las personas entre doce y cincuenta años habituales practicantes de algún deporte. Igual que en principiante son aconsejables 45 minutos, aumentado la dificultad de los ejercicios y, posteriormente, seguir un ritmo más rápido.

Avanzados: Para personas entre quince y cuarenta años, consumados deportistas, futbolistas, esquiadores, atletas, alpinistas, nadadores, etc... Todos los practicantes de deportes de competición que requieren un buen fondo físico. En este tipo de personas se puede empezar con los 45 minutos ya consabidos, y según el criterio de cada persona se ira aumentado paulatinamente la dificultad y el ritmo de los ejercicios.

	Principiantes	Intermedios	Avanzados	3ª edad
Calentamiento	15 minutos	15 minutos	10 minutos	5 minutos
Aeróbic	15 minutos	20 minutos	25 minutos	3 minutos
Relajación	15 minutos	10 minutos	10 minutos	7 minutos
Total	45 minutos	45 minutos	45 minutos	15 minutos

Personas de la 3ª edad: Los ejercicios ideales son los de relax, pues estando basados en el yoga, ejercitan los músculos suavemente. Han de empezar, muy lentamente y sin repetirlo más de par de veces, haciendo un poquito de calentamiento, algo de los ejercicios centrales y finalmente dedicando la mayor parte del tiempo a los ejercicios de relajación. El objetivo no es el de ejecutar los ejercicios como un chaval de 20 años, sino de luchar contra el tiempo, no dejando languidecer así, sin más el cuerpo.

Hay que exigirse cada día un poquitín más y aprender a escuchar el lenguaje del cuerpo, él no miente, sabiendo interpretar cuándo se queja porque realmente le estáis haciendo daño y cuando es por... gandrulitis.

- Cuando, dónde, y como es aconsejable practicar Aeróbic

Lo ideal es practicarlo siempre a la misma hora, con el fin de crear hábito al cuerpo y darle tiempo a recuperarse. Lógicamente al menos los tres primeros meses no es conveniente practicarlo todos los días, sino tres veces por semanas, y más adelante ir aumentando paulatinamente la frecuencia.

Los momentos del día más idóneos son dos: o bien por la mañana, con lo que se logra una buena inyección de energía para el trabajo cotidiano, o bien al terminar la jornada, lo que ayuda a la relajación y a disfrutar de un sueño tranquilo y reparador.

No es conveniente comer antes de realizar el ejercicio, o por lo menos dejar pasar una hora y media desde la última comida. De lo contrario es posible que se sufra calambre, o lo que es más grave un corte de indigestión.

Lo ideal es practicarlo al aire libre, pero esto como es prácticamente imposible lo más aconsejable es buscar un lugar bien aireado y, de ser posible delante de un espejo así se pueden apreciar errores y así poder perfeccionar paulatinamente.

El calzado debe de ser zapatillas de deporte, estas deben ser ligeras y estar bien acolchadas en cuanto al vestuario debe de ser confortable que deje una libertad total de movimientos sin tirante y cinturones metálicos, el tejido no debe de ser sintético sino de algún material que permita respirar libremente a los poros y que, a la vez, sea absorbente del sudor.

Durante la realización de los ejercicios hay que concentrarse mentalmente en los grupos de músculos que se vaya trabajando. Empezando poco a poco, subiendo paulatinamente de intensidad y terminando igualmente, poco a poco. El mejor método es practicar los ejercicios es practicarlos encadenados y si parar y sin parar respirando perfectamente; los ejercicios de calentamiento y los de relajación son igualmente importantes. Al finalizar es conveniente tomar una ducha, no demasiado caliente y sin dar tiempo a que el sudor se seque en la piel.

La música es importante en el Aeróbic te pone en movimiento y en buen estado de ánimo. La pieza musical elegida debe de ser adecuada a fin de que esta fija el ritmo del ejercicio, y no es recomendable estar parando para cambiar cada dos por tres la pieza musical.

- Efectos que produce la practica regular

Los efectos son múltiples y variados pero los vamos a separar en dos grupos: efectos físicos y síquicos.

Efectos Físicos:

- Mayor oxigenación de todas las células de nuestro organismo.
- Estiramiento y fortalecimiento muscular
- Agilizar, dinamizar y estilizar nuestro cuerpo
- Perder centímetros de grasas superfluas

- Perder peso
- Tonificación general del organismo
- Aumentar la resistencia, al esfuerzo físico
- Fortalecer el corazón y el sistema cardiovascular
- Ampliar la cavidad pulmonar
- Mejorar la circulación sanguínea/nacimiento de más vasos capilares
- Prevenir los problemas cardíacos
- Mayor relajación de los nervios
- Absorción de menos calorías mediante la aceleración del tránsito intestinal conseguida por el empleo exhaustivo de la respiración

Ø

- Necesidad decreciente de nicotina, alcohol, etc.

Efectos Síquicos:

- La disciplina en el ejercicio físico, mejora la disciplina en los hábitos alimenticios, aumentando nuestra fuerza de voluntad
- Esto produce un aumento de la seguridad en nosotros mismos, al constatar que, poco a poco, nos vamos superando y somos capaces de conseguir objetivos que, en un principio, nos parecían inalcanzables.
- Mejora del estado de humor
- Reduce la tensión nerviosa al gastar muchas más energías en el ejercicio físico
- Reduce o acaba con el *estrés*
- Divierte y aumenta la coordinación de movimientos
- Nos relaja síquicamente
- Sirve por medio de los movimientos gestualizados musicalmente, para dar rienda suelta a nuestro sentimiento(expresión corporal)

• Elementos fundamentales del Aeróbic

El Aeróbic se compone de varias series de ejercicios interrelacionados y complementarios entre sí. Se basan en ciertos elementos fundamentales:

Coordinación: La adaptación a la música y a la velocidad, el raudo cambio y el creciente grado de dificultad de los ejercicios Aeróbicos promueven la capacidad de reacción, la agilidad, la destreza, el sentido del equilibrio y el ritmo de los movimientos. La intensa concentración en la serie de movimientos y su realización eliminan los pensamientos molestos que puedan distraernos.

Al desconectarnos de los problemas, nos recuperamos. Además, en el entrenamiento uno está en mejor situación para dominar sus problemas.

Flexibilidad: Las extensiones de las articulaciones, los músculos y los ligamentos se hacen más elásticos. Los movimientos se hacen más suaves, armónicos, ágiles y elegantes. La figura se hace mejor proporcionada y la conducta más equilibrada.

Fuerza: Las vigorosas adaptaciones musculares, el levantamiento, el sostenimiento, el apoya y el inclinamiento de una parte del cuerpo o de todo el cuerpo contra la resistencia del propio peso(contra la fuerza de la gravedad) desarrolla y fortalece la musculatura. Los músculos vigorosos (función activa de soporte y sostén) alivian el peso de las articulaciones, discos vertebrales y columna vertebral, lo cual impide los posibles desgastes prematuros. La grasa se transforma en tejidos musculares tensos y el cuerpo se hace más esbelto y

firme. Sin embargo, manteniendo la misma dirección no se pierde peso, ya que los músculos pesan más que la grasa. La diferencia no se aprecia en la báscula sino mediante la cinta métrica.

No hay que tener miedo. Las mujeres se hacen más fuertes pero sin desarrollar paquetes de músculos ni perder feminidad, ya que su organismo no contiene suficiente testosterona(hormona masculina).

- Consejos para la practica

- Concentrarse totalmente en los ejercicios
- Aprenderse de memoria los ejercicios, a fin de no estar desorientado. Antes de empezar, imaginarse el desarrollo de cada movimiento
- Seguir exactamente las instrucciones
- Respetar las sucesiones de los ejercicios y las series. Las series se suceden con soltura, de manera que se evitan las interrupciones. En la mayoría de los casos, la posición inicial de un ejercicio es la inicial de la serie siguiente.
- Al principio es recomendable hacer los ejercicios que sean más fáciles y más divertidos para cada persona.
- No permitir ser molestado. El entrenamiento Aeróbico es una cita importante que debe ser respetada y sin realizar interrupciones
- Si son necesarias pausas de descanso lo mejor es realizar ejercicios de distensión y extensión con los que se pueden acumular fuerzas. Manteniéndose en movimiento. No permanecer en posición pasiva ya que el cuerpo se enfría.
- Practicar siempre más de dos personas juntas para corregirse las posturas y los movimientos
- Para reforzar la dureza de los entrenamientos, existen pesas de manos y de pies, esto es aconsejable para buscar un aumento en la fuerza muscular.

- Finalidad

El Aeróbic tiene como finalidad no sólo mejorar la función y estructura de los órganos internos, sino también la apariencia exterior. La verdadera forma se muestra en el rendimiento total del cuerpo, en el que se incluyen todas las formas de esfuerzo. Visto de esta manera el Aeróbic tiene una ventaja sobre el mundialmente extendido jogging: mientras que el jogging estimula en especial la musculatura de la parte inferior del cuerpo, con el Aeróbic podemos estimular además los brazos y de la parte superior del cuerpo de una manera muy especial. En términos generales, con el Aeróbic se puede estimular la flexibilidad, la fuerza y la llamada resistencia muscular local(es decir, la capacidad de resistencia de un pequeño grupo de músculos).

- Bibliografía

Aeróbic en familia, Eva Nadare Ed: Parramón

Aerobic, Meyer–Andersen Ed: Martínez Roca

Manual completo de Aerobic con setep, Dawn Brown Ed: Paidotribo

Aerobic: La gimnasia divertida, Sydne Rome Ed: Planeta

–El mejor Aeróbic(Vídeo sacado de la biblioteca municipal de nava).