

Esquema

• Introducción

- 1.- Aerobic
- 2.- Spinning
- 3.- Step
- 4.- Flamenco
- 5.- Tae-bo
- 6.- Bailo terapia
- 7.- Tipo de dieta
- 8.- El peso de la persona
- 9.- El aeróbic como estilo de vida
- 10.- Técnicas de Relajación para el Malestar Físico y Psíquico
- 11.- Método de Relajación Muscular

• Conclusión

Introducción

En el siguiente trabajo hablaremos de los diferentes tipos de aeróbic practicados por las mujeres que le han servido para rebajar y ponerse en forma, siempre dirigido por un instructor, cada uno tiene sus diferencias en cuanto a su resistencia.

1.- Aerobic, 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 aerobio han conseguido enorme popularidad desde finales de la década de 1970, como muestra el gran número 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.

Los programas habituales de aerobio duran alrededor de 20 m de continuo y vigoroso ejercicio, de 3 a 5 veces por semana. Se recomienda un examen médico antes de comenzar a practicarlo. Se han desarrollado programas de aerobio de bajo impacto, para reducir la tensión en pies y piernas, zonas muy propensas a las lesiones.

2.- Spinning: El Cyclin a entrado en el primer plano de la actualidad con el desarrollo del ocio y la toma de conciencia de la necesidad de una práctica deportiva con la finalidad de luchar contra el sedentarismo, tan propio de nuestra sociedad.

Las personas empiezan a practicarlo con el fin de distraerse y pasar un rato solicitando del cuerpo un esfuerzo

de manera inteligente y en el trasfondo individual de cada persona, para mejorar su imagen física y su salud en general.

Es interesante observar que las personas mas fuertemente motivadas por este deporte son las mujeres y también las personas que entran a la tercera edad.

Siendo el Cycling un ejercicio que se practica en forma grupal, la motivación esta dada por los conocimientos del instructor, su técnica, estado físico y cuidado que tenga con cada uno de los alumnos que asisten a su clase, al igual que por la música que influye en cada uno de los movimientos y posiciones que se realizan para así alcanzar el desarrollo total y variado donde participan todos los grupos musculares de una forma correcta y sincronizada.

Es un deporte que pueden practicar todas las personas, no importa su nivel físico ni su edad, por ello es tan importante que el instructor conozca de los fundamentos básicos de estas secciones y así poder orientar a sus alumnos para que ellos mismos a su vez manejen su propia resistencia midiendo la capacidad y potencia que van manejar en el momento en que el instructor de la orden de subir una pendiente, atravesar un llano o simplemente recuperación en carretera plana.

Es importante resaltar que esta practica no se toma con sentido de competencia (*excepto para maratones en las cuales participaran las personas preseleccionadas por los diversos gimnasios*) sino, como esparcimiento, desfogue o incluso como parte importante de la vida social. Se considera como algo muy favorable para la salud.

El Cycling ofrece la ventaja de no presentar ninguna contraindicación importante, lo cual sin duda justifica su éxito y su práctica tan extendida en todas las categorías de edad.

Las contraindicaciones residen mas en la intensidad de la practica que en el propio ejercicio del Cycling, por lo que cada uno debe conocerse con el fin de mantenerse en el nivel que le corresponda en razón de la intensidad del esfuerzo y de los frecuentes cambios de ritmo, por eso tan importante una preevaluación medica antes de empezar con esta practica deportiva.

3.- El trabajo con Steps constituye una de las actividades aeróbicas más atractivas y relevantes de los últimos años. Pero; ¿Qué es exactamente el Step?.

El Step no es mas que una plataforma de forma rectangular que cuenta con una serie de soportes de diferente altura, que oscilan entre 10, 15 o 20 cm; esto hace que el Step se convierta en una actividad adaptable y aplicable a todo tipo de sujetos con diferentes niveles de condición física y experiencia, propiciando de esta forma un entrenamiento extremadamente polivalente.

El Step cuenta con una superficie antideslizante en la parte superior y un nivel de absorción del impacto determinado por las investigaciones científico / médicas realizadas sobre él y dado por el diseño, y los materiales utilizados para su fabricación.

4.- El flamenco es una modalidad de baile y música en la que los movimientos de pies, manos y brazos son muy precisos, aunque los bailarines tienen que saber improvisar dentro de una estructura fija. El flamenco puede bailarse en grupo o en solitario.

5.- Tae-bo: método efectivo para liberar el estrés, bajar de peso y estar en forma. Es una rutina Aeróbica que consiste en movimientos violentos de pelea, que lo harán sudar...

6.- Bailo terapia: Es un terapia de relajamiento, con danzas, coreografías suaves.

7.- Hay que tener una dieta balanceada, compuesta por minerales, calcio y micro y macro elementos, proteínas y carbohidratos.

8.- El peso de la persona depende de su contextura y de su medida.

9.- El aeróbic como estilo de vida en Venezuela no es rentable.

10.- La relajación: está especialmente indicada en los trastornos de tipo psicossomático y en todas aquellas alteraciones en que la ansiedad o angustia es la que provoca los desórdenes funcionales. Como hábito psicoprofiláctico podría estar indicada para la mayoría de la población en todas aquellas situaciones estresantes de la vida diaria como los exámenes, el estrés laboral, las relaciones conflictivas, etc.

El objetivo fundamental de los métodos de relajación consiste en la producción bajo control del propio sujeto de estados de baja activación del sistema nervioso autónomo. Estos estados de baja activación se logran como una consecuencia del establecimiento de determinadas actitudes y actividades cognitivas. Su logro repercutirá en un mayor autocontrol de sus conductas emocionales, comportamentales e intelectuales. Usted *no* debe intentar esforzarse en lograr directamente la relajación. Toda actitud de esfuerzo o de mantenimiento de una expectativa de logro de relajación va a ser contraproducente ya que contribuirá a producir un estado exactamente opuesto a lo que se pretende.

La actitud básica debe consistir en la eliminación de toda expectativa de "tener que hacer" o "tener que lograr". Debe centrarse en las tareas que a continuación se describen poniendo toda la atención posible en su realización y consecuentemente tratando de evitar cualquier tipo de representación ajena a la tarea.

Se debe confiar en que la relajación se producirá como un efecto colateral a la realización de la tarea.

Un ejercicio de relajación es mejor hacerlo en una habitación con poco ruido y poca luz, preferiblemente en una postura de decúbito supino (boca arriba) sobre una cama. Sin embargo, algunos de ellos pueden hacerse sentado y en condiciones de ruido y luminosidad variables.

11.- Esta técnica comprende unos ejercicios muy sencillos y precisa en total de unos veinte minutos de desarrollo. Muchas personas la han encontrado útil para afrontar de modo específico sentimientos de ansiedad y nerviosismo, pero también constituye una forma eficaz de relajarse después de un día agotador. Para conseguir mejores resultados, deberá escoger un lugar en el que pueda estar tendido. Es importante completar los ejercicios sin quedarse dormido, aunque probablemente deseará dormir al terminar el período de relajación.

Para empezar, afloje cualquier tipo de ropa que lo apriete y quítese los zapatos. Ahora tiéndase. A lo largo de los ejercicios relajará progresivamente cada parte de su cuerpo, empezando por los pies y acabando por los músculos de la cara.

Para todas las partes del cuerpo se aplican las mismas instrucciones, que son las siguientes:

- Cierre los ojos y ponga en tensión una parte de su cuerpo (por ejemplo los pies). Mantenga esta tensión hasta contar 5. Mientras cuenta, procure aumentar la tensión: 1 (fuerte), 2 (un poco más fuerte), 3 (todavía más fuerte), etc. hasta el máximo que pueda.
- Inspire profundamente y al hacerlo libere la tensión que había cogido. Repítase: relájate, relájate, relájate.
- Concéntrese sucesivamente en cada parte de su cuerpo. En cada fase, tense y relaje los músculos según las instrucciones:

– Pies: engarfie los pies y ténselos vigorosamente, manténgase así unos segundos. Relájelos.

- Tobillos: dirija las puntas de los pies hacia su cuerpo y tense los músculos de las pantorrillas manteniendo la tensión. Relájese.
- Nalgas: empuje fuertemente las nalgas contra la silla, sofá, cama o suelo. Relájese.
- Abdomen: tense el abdomen como si esperara encajar un puñetazo en el estómago. Relájese.
- Pecho: tense los hombros apretando las palmas de las manos una contra otra. Relájese.
- Hombros: tense los hombros encogiéndolos tan altos como pueda. Relájese.
- Garganta: tense la garganta hundiendo la barbilla en el pecho. Relájese.
- Nuca y cabeza: presione con la nuca y la cabeza contra la parte posterior de los hombros. Relájese.
- Cara: arrugue la frente y apriete, luego relájese. Arrugue las cejas y apriete, relájese. Cierre los ojos apretando fuertemente, relájese. Apriete las mandíbulas y los dientes, relájese. Apriete los labios vigorosamente y luego deje que se entreabran lentamente.

- Observe en todo momento el contraste entre la tensión y la relajación.
- Ahora, con los ojos todavía cerrados, experimente la energía que su cuerpo le está proporcionando: un sentimiento de potencia y calor, tal vez incluso un leve hormigueo. Finalmente, vuelva a cada parte de su cuerpo, dígame sencillamente que se relaje cinco veces. No tense los músculos. Intente conseguir una relajación más profunda. A medida que repite la palabra "relájate", deje que su mente se vacíe por sí misma de pensamientos.

Ejercitar el cuerpo, hacer deporte, caminar, bailar o respirar tienen claros efectos terapéuticos, y se consideran un espléndido recurso para reducir la ansiedad, la tensión, la agresividad y la frustración. Además, aumentan la sensación de bienestar, mejoran el sueño y el apetito, y fomentan la concentración y la creatividad. En sentido inverso, potenciar la mente a través de la meditación y la relajación, mejora la salud, aumenta la longevidad y la resistencia a la enfermedad.

Conclusión

Todo esta serie de ejercicios le han servido al hombre para mantenerse en forma, mantener su cuerpo, y cuidar su salud, para garantizarles una mejor vida, cuidando su cuerpo siempre y cuando no se sobre ejercite y manteniendo una dieta adecuado con los ejercicios.