



AERÓBIC

INTRODUCCIÓN.

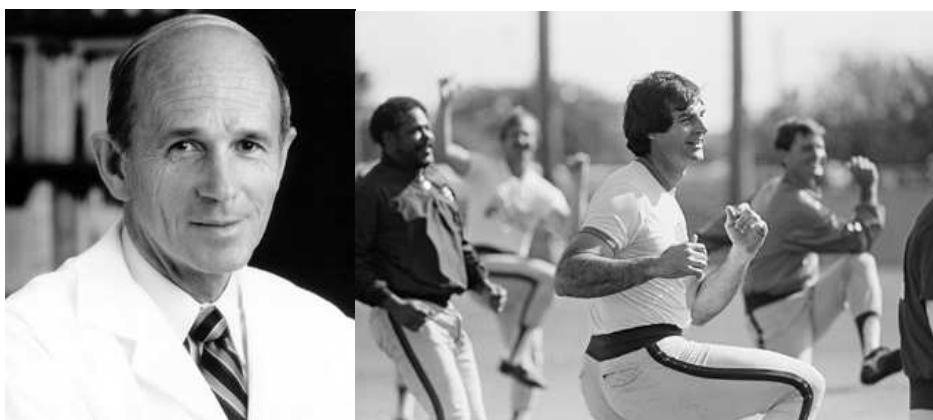
El aeróbic o la aeróbica es un tipo de deporte aeróbico que se realiza al son de la música. El aeróbic además de reunir todos los beneficios de la resistencia aeróbica, contribuye a potenciar otras capacidades físicas como la flexibilidad, la coordinación, la fuerza, el sentido del ritmo, etc.

El aerobico ha sido y sigue siendo muy popular entre las mujeres, aunque cada vez hay más hombres que lo practican, dejando de lado el tópico sobre que es un deporte de mujeres.



ORÍGENES.

Los orígenes del aeróbic tal y como lo entendemos actualmente podemos situarlos en 1968. El Dr. Kenneth Cooper compiló sus ideas sobre lo beneficioso que es para el cuerpo humano el trabajo cardiovascular en un libro titulado "Aerobics". Posteriormente, los trabajos cardiovasculares se perfeccionaron con nuevas técnicas y modalidades que finalmente dieron a luz el aeróbic.



Las primeras prácticas de aeróbic están relacionadas con el ámbito militar, ya que el Dr. Kenneth Cooper era médico de la Fuerza Aérea de los Estados Unidos. El propio Cooper creó unas pruebas de rendimiento más entrenamientos de resistencia orientadas a mejorar la condición física de los aviadores.

El programa consistía en llevar a cabo esfuerzos durante periodos de tiempo prolongados, con el fin de aumentar el rendimiento y la resistencia de quienes los realizaban, disminuyendo así el porcentaje de riesgo a sufrir enfermedades cardíacas y circulatorias (infarto, arteriosclerosis...)



Sin embargo, las ventajas que el aeróbic proporciona al cuerpo no fueron monopolizadas por el estamento militar, sino que comenzaron a transmitirse poco a poco al resto de la población americana, de la mano de la actriz Jane Fonda. Las clases interactivas a través de libros y vídeos, sumado a la popularidad de la actriz introdujeron el aeróbic en muchos hogares de los EE.UU.



LA MÚSICA

La música es imprescindible para el aeróbic. Marca los niveles de intensidad del entrenamiento e incide en la elección de determinadas combinaciones de movimientos.



La música óptima para practicar aeróbic requiere de unas características bien definidas. Estará compuesta por un ritmo base regular (generalmente golpes de bombo con batería que identificamos sonoramente como “pum pum pum” y un orden que se repite constantemente.

El ritmo de las sesiones de aeróbic varía en función de la edad del público que lo practica. Las canciones utilizadas marcan la intensidad en cada momento de la clase. El aeróbic también debe incluir ejercicios de calentamiento y estiramientos.

TIPOS DE AERÓBIC

Existen otras modalidades de este deporte, como la practicada en la piscina (puede denominarse aeróbic acuático), la que incorpora una plataforma de baja altura (step), o la que combina ejercicios aeróbicos con tonificación muscular.

Las principales modalidades de aeróbic son:

- Circuit-Aerobics
- Bodystyling
- Intervall-Aerobics
- Box-Aerobics (Boxeo aerobico).
- Step-Aerobics
- Aquaeróbic (Aeróbic en el agua).
- Dance-Aerobics
- Aerobic digital
- Slide.



Step-aeróbic.



Aquaerobic.



Slide: Simula la acción de patinar.

PRINCIPALES BENEFICIOS DEL AERÓBIC

Beneficios sobre el sistema cardiovascular: Disminuye la grasa corporal, la frecuencia cardiaca, la tensión arterial. Incrementa la capacidad aeróbica, el volumen sanguíneo, la función cardiaca; etc...

Beneficios sobre el sistema respiratorio: Incrementa la capacidad pulmonar, fortalece la musculatura respiratoria, mejora el intercambio de gases, disminuye la frecuencia respiratoria, etc...

Beneficios sobre el sistema músculo-esquelético: Aumenta la resistencia y la fuerza ósea y muscular.

Beneficios sobre aspectos psicológicos: Disminuye la ansiedad, la depresión y el estrés. Incrementa la sensación de bienestar, la autoimagen personal, el rendimiento, etc...

BIBLIOGRAFÍA:

www.wikipedia.org