

# LOS AEROBICS: ¿Pasan de Moda?

BIBLIOTECA AMED. Muscle's Nutrition. Año 8. #44. Pág. 3.

Éste es un cuestionamiento, que muy a menudo se hacen los dueños de clubes, gimnasios, y por supuesto los “nuevos instructores”, quienes basan su estilo de vida en este tipo de entrenamiento.

Las modas son cosas temporales los Aerobics mejoran la salud y serán parte de nuestras vidas deportivas por siempre, modificándose las técnicas coreográficas.

Los Aerobics surgieron en Estados Unidos en el año de 1980, y más tarde en México, no fue hasta 1983 cuando se inició la transmisión de un programa televisivo llamado “Ritmo Vital”, en se impartía una sesión de aerobics alternando Alto y Bajo impacto.

Desde entonces ha evolucionado su práctica, tornándose cada vez más complicada su ejecución tanto en hi-low como en step pues los instructores se preocupan más por hacer una coreografía vistosa, y compleja, con patrones de movimiento carentes en ocasiones de una metodología sistemática, perdiendo de vista los beneficios del entrenamiento.

Por esta razón, hoy en día, observamos que disciplinas como el tae-kwon do, el box, el kick boxing, el baile, el jazz, los ritmos latinos y el trabajo con implementos se van incorporando a las clases aeróbicas, tomando como base su estructura, con todas sus fases, pero adaptando patrones de movimiento que parten de la técnica aeróbica y se van transformando en patrones acordes a cada modalidad.

Definitivamente los Aeróbics no pasan de moda, sólo se transforman, y actualizan adoptando las nuevas tendencias para simplificar y hacer más ameno el ejercicio. Lo que jamás cambiará son los beneficios aeróbicos que conllevan.

Reducción de la presión arterial. Incrementa el HDL o colesterol bueno. Disminuye el colesterol total.

Disminuye el porcentaje de grasa corporal, incrementa la capacidad aeróbica. Disminuye los síntomas de la ansiedad, tensión y depresión. Reducción en el estímulo de glucosa para la secreción de la insulina, Incrementa la función del corazón, disminuye la frecuencia cardiaca basal, Incrementa el volumen del corazón, incrementa el consumo máximo de oxígeno, incrementa la densidad capilar y el fluido sanguíneo, incrementa el volumen total de sangre, incrementa la movilización y utilización de grasa y reduce todas las causas de mortalidad.

En los centros de entrenamiento, clubes y gimnasios pueden incorporarse diferentes modalidades, pero es vital que los instructores que lo realicen estén debidamente capacitados, para llevar a los usuarios a un bienestar integral.

Las recomendaciones generales para la implementación de nuevas modalidades en los clubes o gimnasios son las siguientes.

- Que sean dirigidas a todo tipo de participantes, independientemente de su condición física, edad, sexo o de su nivel de entrenamiento.
- Que sean acordes con los movimientos aeróbicos.
- Que puedan ser de fácil ejecución, limitando aquellos movimientos de alto riesgo, que puedan poner en peligro de alguna lesión a los participantes.
- Que sean motivantes y de preferencia, ejecutadas con acompañamiento musical, pues este factor las hace mas emotivas.
- Que se utilice para su enseñanza la metodología y didáctica adecuadas.
- Que sea una persona experta en cada materia, para fusionar los estilos de ejecución.

# LOS AEROBICS: ¿Pasan de Moda?

BIBLIOTECA AMED. Muscle's Nutrition. Año 8. #44. Pág. 3.

La más importante recomendación es que se persigan efectos de entrenamiento que permitan el desarrollo de las cualidades físicas y mentales.

Las técnicas o modalidades de entrenamientos que han tenido mayor éxito desde mi punto de vista son:

- Tae-Bo,
- Kick boxing,
- Aero jazz,
- Lift training,
- Aero-Latin,
- Slide,
- Tumbling,
- Hi - Low,
- Step,
- Indoor cycling,
- Pilates,
- Yoga,
- Gimnasia reductiva,
- Jazz,
- Core,
- Cardio country.

## Las que han desaparecido son:

Slide - Por el constante riesgo de lesiones durante la ejecución.

Cardio country - Pasó de moda simplemente, quizás por cuestiones culturales.

Tumbling - Sólo por corto período tuvo éxito, pero debido al grado de riesgo, también se ha limitado su utilización.

