

AEROBIC A y B

Mente sana = buena alimentación + descanso + AEROBIC

OBJETIVO DEL CURSO Y DESCRIPCIÓN GENERAL

El aerobio es una actividad en la que trabajaremos una coreografía con una serie de pasos a través de los cuales ejercitaremos diferentes músculos del cuerpo, principalmente los de las piernas.

La coreografía al principio de las clases será sencilla y poco a poco conforme van pasando los minutos iremos variando los pasos y haciéndolos más complejos y más dinámicos.

El objetivo principal de esta actividad es la mejora de la salud cardiovascular y la desinhibición personal (pérdida de la vergüenza); a partir de ahí podremos desarrollar otros objetivos secundarios como la coordinación, el ritmo, la tonificación, etc.

¿QUE ES LO QUE VAMOS A ENTRENAR?

Principalmente trabajaremos los músculos de las piernas y glúteos con dos tipos de movimiento: de bajo impacto y de alto impacto que es lo mismo que decir de baja intensidad o de alta intensidad.

Los diferentes pasos son “V”, básico, chacha, rodilla, twist, tijeras, viña, pas de boure, tras pies, etc. (más la combinación de ellos).

¿QUÉ ES LO QUE GANA UNO CON ESTE CURSO?

- Lo principal es una mejora de salud: cardiorrespiratoria y cardiovascular.
- Mejoras psicológicas, sociológicas y equilibrio mental.

FORMATO

Son clases de 1 hora de duración:

- 10´ de calentamiento
- 35´ fase aeróbica
- 5´ vuelta a la calma.
- 5´ estiramientos

NOTA IMPORTANTE: los y las participantes deberán llevar ropa cómoda y deportiva: mallas o pantaloneta, camiseta y zapatillas de deporte. De la misma manera se aconseja llevar un botellín de agua y toalla para el sudor.

TÉCNICO DE LA ACTIVIDAD



Amaia Flórez

- * Monitora titulada de actividades dirigidas especializada en G.A.P., Aerobic y Step.
- * Formación adicional en CORE, Gimnasia Hipopresiva, Entrenamiento Funcional, Entrenamiento en suspensión (TRX) y Liberación Miofascial.
- * Instructora de Ciclo y Entrenadora Personal
- * Técnico en la UPNA desde el curso 2009-2010