



Danza aeróbica

La danza aeróbica es un entrenamiento que permite mejorar la condición física por medio de rutinas con entrenamientos de bajo impacto previniendo posibles lesiones. La música óptima para practicar aeróbicos tiene características bien definidas. Estará compuesta por un ritmo base regular y un orden que se repite constantemente.

El ritmo ordena los sonidos en el tiempo en base a unos momentos de tensión y relajación. Por lo tanto, el sonido y movimiento pueden ser conceptos equivalentes y complementarios. Y en consecuencia unir los movimientos en la base de una estructura rítmica que puede ser diversa es parte importante en este tipo de entrenamiento. Otros factores importantes son la velocidad, la coreografía y la ambientación. La vestimenta y el calzado son importantes para prevenir complicaciones. Es conveniente utilizar zapatos deportivos de buena calidad y acolchados, así como una ropa que permita la pérdida rápida del calor corporal.

Equilibrio fisiológico

Se refiere a la intensidad y duración de tus movimientos. Para conseguirlo se necesita conocer el nivel de intensidad de cada movimiento que elija. Por lo general los movimientos de alto impacto suelen ser de más intensidad que los de bajo impacto. Existen movimientos de bajo impacto de intensidad moderada que combinados con movimientos de brazos de alta intensidad pueden elevar la frecuencia cardíaca por encima de los niveles aconsejables, se deben escoger los movimientos oportunos y combinarlos de forma correcta, para conseguir el nivel de intensidad deseado.



Equilibrio biomecánico

Se refiere al posible estrés que puede causar un determinado movimiento sobre los músculos y articulaciones. El objetivo del instructor es conseguir un trabajo cardiovascular con la menor cantidad de estrés posible para el sistema musculoesquelético, minimizando al máximo el riesgo de lesiones.

No realizar nunca muchas repeticiones de un mismo movimiento que pueda ser potencialmente estresante (Jumping Jack, Lunges, saltos con el mismo pie). Evaluar si se ha elegido correctamente el desplazamiento o giro de un determinado movimiento. Ejecutar siempre los movimientos tanto con la derecha como con la izquierda, así equilibrará y trabajará por igual la musculatura de ambos miembros, al mismo tiempo que trabajará la lateralidad.



Equilibrio psicológico

Hay un factor importante que debe ser tomado en cuenta: La dificultad. Los movimientos que son demasiado complicados y que resultan difíciles e incluso imposibles de seguir para determinadas personas, son frustrantes para ellos, y además pueden repercutir en el equilibrio fisiológico ya que seguramente se pararán para observar cómo deben realizarlo, o se detendrán cansados de intentarlo sin poder conseguirlo, con lo cual la intensidad del entrenamiento disminuirá y no se conseguirá el objetivo de entrenamiento cardiovascular.



EDUFUTURO
451 palabras