AEROBIC-STEP

Ayuntamiento del Valle de ARANGUREN
Ibarreko Udala

DESCRIPCIÓN:

Actividad cardiovascular coreografiada que combina movimientos de aeróbic con el uso de un escalón (step), al ritmo de la música. Se estructura en bloques coreográficos progresivos que desarrollan la coordinación, la resistencia cardiorrespiratoria y el tono muscular de tren inferior. Las sesiones están diseñadas para todos los niveles, ofreciendo variantes en la intensidad y la complejidad técnica. Es una propuesta dinámica, divertida y muy motivadora, ideal para mejorar la forma física general mientras se disfruta del ritmo.

CARACTERISTICAS

- **Intensidad de la actividad: Moderada/Alta**
- **Cardiorrespiratoria: Alta**
- **Fuerza: Moderada (principalmente en piernas)**
- **Flexibilidad/Movilidad: Media**
- **Coordinación/Propiocepción: Alta**
- **Dificultad técnica: Media**
- **Gasto calórico (60 min - 70 kg): 450–600 kcal**

OBJETIVOS GENERALES:

- Mejorar la capacidad cardiovascular y la resistencia aeróbica.
- Desarrollar la coordinación, el equilibrio y el ritmo corporal.
- Tonificar principalmente piernas y glúteos mediante el trabajo sobre el step.
- Favorecer la pérdida de grasa y el gasto calórico a través del movimiento continuo.
- Estimular la memoria y la atención mediante la construcción de coreografías.
- Potenciar la adherencia al ejercicio mediante sesiones musicales divertidas.

RECOMENDACIONES:

- Usar ropa deportiva transpirable y calzado con buena amortiguación.
- Hidratarse antes, durante y después de la actividad.
- Seguir el ritmo progresivo propuesto por el instructor/a.
- Adaptar la altura del step y la intensidad a las capacidades individuales.
- No apto para personas con problemas de rodillas, caderas o desequilibrios no controlados.

Gesport
gestión deportiva