

DIRECCIÓN DE SESIONES DE ACTIVIDADES ESPECIALIZADAS EN ACONDICIONAMIENTO FÍSICO CON SOPORTE MUSICAL

2. EJECUCIÓN, ESTRUCTURA, VARIANTES Y ERRORES DE EJECUCIÓN.

Como ya hemos visto, la estructura de cualquier actividad dirigida es calentamiento, parte principal y vuelta a la calma. Con esta base se ha de crear la actividad dirigida en función del trabajo que busquemos, bien sea un trabajo cardiovascular, de fuerza, pliometría, corrección postural, ganancia de flexibilidad, etc. La variabilidad de aparatos e implementos es muy amplia, pasando por bicicletas, elípticas (las máquinas más utilizadas), pesas, barras y discos, pelotas, gomas elásticas, etc.

El calentamiento debe estar orientado a la parte principal, es decir, si vamos a realizar una clase de tren inferior, en el calentamiento hemos de incidir en el glúteo, femoral, cuádriceps y resto de músculos de las piernas. En la parte principal será donde de más variabilidad se puede dar a la sesión, incluyendo multitud de ejercicios, siempre con un objetivo y un orden para que el trabajo a realizar sea el buscado al iniciar la sesión. Uno de los principales errores es realizar los ejercicios sin un orden ni una finalidad, lo que no permite la correcta progresión de los usuarios, pudiendo incluso provocar alguna lesión. Uno de los errores más frecuentes cometidos por los usuarios suele ser **la falta de técnica** en los ejercicios a realizar, sobre todo en los que se inician en la actividad. Por ello, es importante que el instructor dé pautas claras y corrija la técnica prestando mayor atención a los nuevos practicantes. Otro de los errores frecuentes es incorporarse tarde a la clase y **no realizar correctamente el calentamiento**, aumentando con ello el riesgo de lesión.

2.1. Ejercicios de autocarga y con implementos, estiramiento y movilidad articular con aparatos.

En la parte principal podemos realizar ejercicios de todo tipo, buscando un objetivo (como decíamos anteriormente), como puede ser la mejora cardiovascular. Los ejercicios a realizar son innumerables y se dividen en diferentes grupos: ejercicios con autocarga, con implementos, estiramientos, trabajo de movilidad articular, etc. Todos ellos suelen darse en un orden durante la práctica a realizar. Esa estructura citada anteriormente nos ayuda a realizar los ejercicios en el orden correcto. Dentro de la parte principal podemos realizarlos todos, pero generalmente el orden es el siguiente:

➤ **Calentamiento.** Aquí es donde activamos y preparamos el cuerpo para la parte principal. Dependiendo del tipo de actividad dirigida realizaremos unos ejercicios u otros, pero salvo en las actividades con máquinas cíclicas, la **movilidad articular** es la base de esta parte. Sin embargo, no solo se utiliza como calentamiento para activar y subir la temperatura, sino que la movilidad articular **se puede incluir dentro de la parte principal**. En actividades como pilates o yoga, donde se busca ganar flexibilidad y mayor rango de movimiento, además de otras cualidades, los ejercicios de movilidad articular se realizan durante toda la sesión. Cada vez está más extendida la práctica de movilidad para ganar amplitud y rango de movimiento, y con ello, calidad de vida. Dentro de las

diferentes actividades dirigidas, la movilidad articular dentro del calentamiento se realiza de dos formas distintas:

- **De forma más dinámica:** más utilizado en actividades como aeróbic, zumba o step, donde se realiza un calentamiento de movilidad articular dinámico con una pequeña coreografía al ritmo de la música. En otras actividades, como el crosstraining, otra opción de calentamiento más dinámico o cardiovascular suele ser trotar al tiempo que se realiza dicha movilidad y se incluyen ejercicios con autocargas. También hay juegos de calentamiento de diversa índole para activar la musculatura de una forma más divertida.

- **En el sitio:** suele ser más utilizado en actividades con personas mayores, pilates, yoga o para trabajos de fuerza, entre otros. Se realiza estando parados en un espacio, empleando ejercicios como:

- ▮ Brazos hacia delante y atrás.
- ▮ Círculos con la cadera.
- ▮ Flexión y extensión de rodillas.
- ▮ Movimiento circular de tobillos.
- ▮ Aperturas con bandas elásticas de poca resistencia.
- ▮ Los mismos ejercicios de la parte principal, pero con un peso muy inferior.

▮ **Parte principal.** La variabilidad de ejercicios en esta parte es mucho más amplia. Algunos ejemplos:

- **Ejercicios con autocarga:** son aquellos en los que no se utiliza material externo, sino que es el propio cuerpo el que ofrece la carga o trabajo a realizar. Son cada vez más utilizados en actividades como la calistenia. Algunos ejemplos de ejercicios con autocarga pueden ser sentadillas, lunge, flexiones, etc.

- **Ejercicios con implementos:** aquellos a los que añadimos material como puede ser barra, disco, goma elástica, pelota, aro, etc. Un ejemplo de actividad con implemento puede ser la sentadilla que decíamos antes con autocarga, pero añadiendo un disco, bandas elástica, barra, etc.

- **Ejercicios de autocarga con implementos:** en estos ejercicios añadimos el implemento para variar el ejercicio sin utilizarlo como carga externa. Por ejemplo, la sentadilla búlgara, donde colocamos un pie sobre un banco. Este nos da variabilidad sin brindarnos carga, como puede ser un par de discos en cada mano.

▮ **Vuelta a la calma.** En esta parte es donde se realizan los estiramientos como parte final de la sesión. Los estiramientos además pueden realizarse en cualquier momento del día como una práctica más. Lo que no es recomendable es estirar antes de realizar una actividad. Por ejemplo, si voy a hacer crosstraining, no se recomienda realizar estiramientos estáticos antes o como calentamiento. Pueden utilizarse **implementos** para realizarlos, como pueden ser unas bandas para ayudarnos a estirar, o incluso diferentes aparatos que existen en el mercado, aunque no están incluidos en las actividades dirigidas. Salvo en pilates, que podemos utilizar la máquina reformer, tanto para realizar la actividad como para estirar. En ocasiones, también se realizan estiramientos en los propios aparatos, como sucede en el ciclo indoor que, aunque no es frecuente, al finalizar la sesión se realizan estiramientos utilizando la bicicleta.

Las actividades con implementos o autocargas también se pueden realizar al ritmo de la música, como las actividades cíclicas descritas en el capítulo anterior, y todas ellas producen mejoras cardiovasculares. El ejercicio físico dirigido por un profesional tiene múltiples beneficios para la salud y está estrechamente relacionado con **la mejora y la prevención de enfermedades cardiovasculares**. Tanto el entrenamiento de fuerza como el ejercicio aeróbico produce mejoras en la salud cardiovascular, la elección de una actividad u otra irá en función de las necesidades y capacidades de cada usuario (gustos, condición física, limitaciones, etc.). Lo ideal es combinar varias actividades para llegar a las recomendaciones diarias establecidas por la Organización Mundial de la Salud (OMS) y establecer un hábito para la práctica de actividad física, donde realmente se podrán establecer mejoras en la salud.

2.2. Efectos patológicos de determinadas posturas y ejercicios

Si bien es cierto que el ejercicio físico tiene múltiples beneficios para la salud, **la técnica para realizar cada actividad es clave** para que se produzcan dichas mejoras y no empeore la situación de cada persona. Determinadas posturas incorrectas o ejercicios realizados inadecuadamente pueden tener efectos patológicos adversos. Por ello, es importante tener una buena ejecución técnica y conocer las contraindicaciones de cada actividad.

Cada vez es mayor el número de **patologías derivadas de una mala postura**. El ejercicio ayuda a mejorar los dolores producidos por dichas patologías y en algunos casos los elimina, pues las más comunes son aquellas en las que no existen alteraciones en la estructura ósea, sino que las desalineaciones provienen de malos hábitos posturales durante mucho tiempo.

Una buena postura corporal es importante tanto para el día a día como para la correcta ejecución de los diferentes ejercicios propuestos en cada actividad. Trabajar en los rangos precisos y con la postura adecuada ayudará a fortalecer la musculatura sin perjuicio y mejorará la calidad de vida de la persona. Actividades como pilates o ciertas asanas en yoga corrigen malas posturas, mejoran la flexibilidad y, sobre todo, ayudan a tener una **buena conciencia corporal**.

Una mala postura adoptada en el día a día y repetida durante la práctica de ejercicio será más que perjudicial. Por ello, es importante la corrección en todo momento, para mejorar esos malos hábitos posturales a través del ejercicio.

2.3. Contraindicaciones

Existen ciertas contraindicaciones en las diferentes actividades, así como ciertos ejercicios cuya ejecución técnica es compleja y **no es recomendable para personas que se inician en el deporte**. También, ejercicios cuya ejecución posee un alto riesgo de lesión, superando a sus posibles beneficios. Pero un ejercicio no es un movimiento aislado, existen diferentes variables, intensidades y volumen de carga que hacen un ejercicio más o menos recomendable, lo que no supone eliminarlo por completo. En actividades como el ciclo indoor hay pautas claras como pedalear rápido sin carga y levantados o colocar el manillar excesivamente bajo. En las actividades donde se levante peso, hay que tener especial cuidado en la corrección postural para evitar daños, etc.

Otras limitaciones a tener en cuenta son las de cada persona por sus patologías, que determinarán qué ejercicios son recomendables o no. Por ejemplo, personas con problemas a nivel lumbar o problemas de rodilla deben evitar los saltos producidos en el step, al menos al principio, hasta conocer su patología y cómo responde al iniciarse en la actividad deportiva.

