3. DEFECTOS Y ERRORES MÁS COMUNES EN LOS GESTOS TÉCNICOS. PAUTAS PARA DETECTARLOS.

Cada actividad requiere una técnica diferente y ello supone errores distintos en cada una de ellas. El error más común es general a todos y **es la mala posición de la espalda, poco erguida, con hombros adelantados y pecho hundido**. La mala postura corporal es general y antes de empezar cualquier actividad es preciso recordarlo y dar indicaciones técnicas para corregirlo: pecho arriba, hombros atrás y abajo, y abdomen fuerte, para mantener la postura correcta durante la ejecución de los diferentes ejercicios. Veamos más detenidamente los errores más comunes de cada actividad.

3.1. Aeróbic avanzado

En esta clase coreográfica con soporte musical, los errores más comunes son:

- No elevar el talón para realizar giros y cambios de plano, lo que supone una posición inadecuada de rodilla, incrementando el riesgo de lesión.
- No contraer abdomen y piernas durante la sesión y bloquear las rodillas.
- Utilizar rangos de movimiento pequeños, sobre todo al aumentar la velocidad.
- Disminuir la intensidad al final de la coreografía.
- Hacer mal los cambios de dirección, no dejando ver claras las figuras.

3.2. Step

Clase coreográfica con soporte musical, diferenciada de la anterior por el uso de un step, que añade variedad, dificultad e intensidad. Los errores más comunes son:

- No apoyar el pie correctamente en el step, dejando apoyada solo la mitad.
- Apoyar el talón al realizar los cambios de plano, lo que conlleva un movimiento forzado y peligroso para la rodilla.
- No contraer abdomen ni piernas y bloquear las rodillas, tanto arriba como abajo, sobrecargando la espalda y las propias rodillas.
- Olvidar o dejar de lado el movimiento de brazos y/o dejarlos caídos al lado del cuerpo.
- Elevar poco las rodillasy talones, haciendopequeños losmovimientos.
- No seguir el ritmo de la música. Poner el foco de atención solo en la coreografía hace que se realicen los pasos sin atender al ritmo que marcan los beats, que es la base de esta actividad.

3.3. Aerobox

Esta actividad, cuya dificultad radica en la técnica de brazos y piernas de las distintas artes marciales que se fusionan para dar lugar a la coreografía, tiende a cometer los mismos errores que las actividades anteriores: no activar abdomen, bloquear rodillas, cargar el peso en los talones y

concentrarse en los “pasos” y la técnica, perdiendo de vista el ritmo de la música. Además, comete errores técnicos como:

- Colocarse en posición de guardia adelantando los hombros, separando en exceso las escápulas, además de flexionar la columna en exceso hacia delante, adquiriendo una postura encorvada y contraproducente.
- Elevar en exceso los codos y hombros.
- No acompañar el movimiento de los brazos con el cuerpo, bloqueando el tren inferior.
- Realizar los golpeos sin activar bien brazos y piernas, lo que puede provocar lesiones, al lanzarlos sin golpear ningún elemento.
- Elevar los talones al realizar la patada, perdiendo estabilidad y fuerza que puede provocar caídas.

3.4. Hip hop

En esta actividad de baile callejero también se comete el error de perder de vista el ritmo de la música, creyendo que el hip hop son pasos libres sin ritmo, cuando es una clase que debe ir marcada por los beats de la canción. Compaginar el movimiento de brazos y piernas dificulta el gesto técnico y conlleva más errores durante la actividad. Algunos de los errores técnicos son:

- Hacer los movimientos pequeños y sin fuerza.
- Mucha rigidez de cadera que hace los movimientos menos fluidos.
- Mantenerse muy erguido, en lugar de relajar las rodillas para que la postura no sea tan rígida.
- Tensar los hombros y las rodillas.
- Hacer los movimientos robóticos (con la práctica serán más fluidos).
- Falta de actitud en el baile.

3.5. Ciclo indoor

En esta actividad, más sencilla de realizar al no ser coreográfica, los errores técnicos más comunes son:

- No colocar correctamente la bicicleta antes de subirse.
- No poner carga o resistencia a la bicicleta.
- No llevar el ritmo o cadencia de pedaleo.
- Abrir las rodillas en exceso al pedalear.
- Cargar el peso sobre los brazos, adelantando el cuerpo demasiado al levantarse.
- Realizar el cambio de manos con ambas a la vez.
- Mover el cuerpo y las caderas en exceso al pedalear de pie.

3.6. Kranking

En esta modalidad de pedaleo con los brazos al ritmo de la música se cometen errores como:

- Movimiento excesivo del tronco en el pedaleo sentado, dejándose llevar por el movimiento de los brazos sin contraer el core.
- No poner resistencia suficiente.

- Pedalear fuera de tiempo, sin seguir el ritmo de la música.
- No ajustarse correctamente la krankcycle.

3.7. Crosstraining

Esta modalidad de actividad dirigida posee multitud de ejercicios como sentadillas, fondos, flexiones, saltos, abdominales, etc. Los errores técnicos son múltiples debido a la variedad de ejercicios durante una sesión, por lo que habría que corregir ejercicio a ejercicio. Los más comunes y que afectan a la mayoría por la mala posición en su ejecución son:

- Falta de activación del core, necesaria en todos los ejercicios para su correcta ejecución, cuidando la espalda.
- Hombros adelantados, sin realizar retracción escapular.
- Bloqueo de articulaciones al realizar el movimiento.
- Perder técnica al elevar la velocidad de realización de los diferentes ejercicios.
- Mala postura de la cabeza en los ejercicios. Por ejemplo, en peso muerto, mirada al frente, o en las abdominales, mirada al techo.
- Abrir las rodillas o meterlas hacia dentro por falta de activación o técnica en ejercicios como sentadillas o fondos.

3.8. Otras modalidades

Zumba, pilates, yoga, HIIT, etc. Existe una gran variedad de actividades dirigidas de diferente índole, que tienen en común errores técnicos como:

- Falta de activación del core.
- Bloqueo de rodillas o articulaciones en general.
- Falta de retracción escapular, acercando los hombros a las orejas y/o adelantando la posición de estos.
- Falta de activación en piernas, perdiendo estabilidad o colocándolas incorrectamente al flexionarlas.
- Hundir el pecho en lugar de abrirlo y elevarlo.
- Mala colocación de la pelvis por realizar anteversión o retroversión.
- Falta de movilidad en la cadera (más en actividades de baile, como zumba).

El instructor deberá conocer de antemano los errores comunes en cada disciplina e insistir en la técnica para perfeccionar los movimientos y así reducir el riesgo de lesiones. Además de recordar la técnica al inicio, debe corregir y recordar constantemente los fallos cometidos para ayudar a los usuarios a mejorar y reducir el riesgo de lesión. Cada persona individualmente debe mejorar su conciencia corporal para así mejorar su técnica en las diferentes disciplinas. Una de las razones para realizar la clase frente al espejo es mirarse y poder detectar y corregir los posibles errores técnicos.