

# ACTIVIDADES ESPECIALIZADAS PARA EL ACONDICIONAMIENTO FÍSICO EN GRUPO CON SOPORTE MUSICA.

## 7. EQUIPOS Y MATERIALES ESPECÍFICOS. PARÁMETROS DE USO SEGURO.

Para el desarrollo de las diferentes actividades puede ser necesario, o no, el uso de material específico. Algunas actividades no requieren material específico, más allá de la vestimenta, como en el caso de algunos bailes latinos, o de guantes optativos para las clases de lucha. El equipo necesario para las actividades actuales de centros deportivos es el siguiente:

► **Step.** Es una plataforma de forma rectangular con diferentes alturas según el nivel de la clase y de la persona. Se utiliza como herramienta fundamental en clases de step y para una parte importante en bodypump. Además, puede ser utilizado como soporte en muchas otras actividades. Para un uso seguro debemos tener cuidado para no golpear el step por debajo y tropezar, pero no hay mayor problema, más allá de un correcto mantenimiento del material.

► **Barra de ballet.** No es indispensable, aunque, como todo material, ayuda. Puede estar fija en la pared y en el suelo, o ser portátil. Este equipamiento es para el uso de ballet fit o ballet gym. Pero pueden realizarse las sesiones sin ella, como lo hace Les Mills Barre. Para un uso correcto, su altura debe ser variable para adaptarse a cada sujeto, pero al ser una actividad colectiva suelen ser de medidas fijas.

► **Mini trampolín.** Este material ya se utilizaba en rendimiento y en lesiones. Se mezcló con el aeróbic dando lugar a power jump, cardio jump o jumping. Es indispensable para estas sesiones, ya que, aunque se puede realizar movimientos fuera de él, es parte fundamental de la actividad. Hay riesgo de caída fuera del mini trampolín o que el sujeto introduzca el pie en la

zona de los muelles. Por ello, debemos repetir constantemente que la zona de impacto debe estar en el centro del elástico.

】 **Bicicleta estática.** Necesitamos una bicicleta con rueda de inercia para el ciclo indoor. La bici permite aumentar y disminuir la resistencia, así como diferentes posiciones de manos según estemos sentados o de pie. Para su uso, el sillín debe estar correctamente colocado en altura y a una distancia idónea del manillar. El manillar también debe estar a una altura acorde respecto al sillín.

】 **Bicicleta elíptica.** Denominada comúnmente solo elíptica, nos permite ejercitarnos tanto con las manos como con los pies. Al igual que la bicicleta de ciclo indoor, permite modificar la resistencia para ajustarla a la intensidad que propone la sesión. Cuando ejecutamos la actividad bestwalking, igual que el ciclo indoor pero con esta máquina, debemos tener cuidado con los brazos de la máquina, ya que se mueven alternamente y nos pueden golpear. Para evitar tener las manos libres y que eso ocurra, muchas de ellas tienen un agarre en el centro para cuando solo utilizamos el movimiento de los pies, dejando libres los brazos.

】 **Peso libre y material para trabajar con el peso corporal.** Barras, discos, mancuernas, pesas rusas, balones, cajones pliométricos, cuerdas, TRX, anillas, soporte para barras, soporte para colgar nuestro cuerpo, soporte para colgar TRX, etc. Existe una infinidad de material para trabajar de forma funcional con una carga externa o utilizando nuestro peso corporal como carga.

】 **Cinta de correr.** Al igual que el ciclo indoor y el bestwalking, también encontramos el bestrunning, que sigue la misma dinámica pero en cinta de correr. La velocidad debe de ser siempre controlada, corriendo por el centro de la cinta y sujetando la pieza de parada inmediata para que, en caso de no poder seguir la velocidad o tropezar, la máquina se pare.

】 **Bicicleta de mano krankcycle.** El kankcycling sigue la misma dinámica que las anteriores. Para realizar la sesión se utiliza una bicicleta especial para pedalear con las manos, pudiendo ajustar la resistencia que nos ofrece, además de modificar la altura e inclinación del sillín.

► **Saco de boxeo o soporte de boxeo.** Las actividades de lucha con patadas y/o puñetazos suelen realizarse sin saco de boxeo, pero la motivación es mayor si hay algo a lo que pegar. Para ello, es recomendable el uso de guantes. Lo más importante es la distancia entre estaciones de entrenamiento, ya que requiere de movimientos amplios, especialmente patadas.

► **Tabla flotante.** Elemento indispensable para las actividades acuáticas más novedosas como SUP Yoga y float fit. Es una tabla rectangular con agarres para pies y manos, y unos anclajes laterales y frontales para poder anclarlos a las líneas de flotación de la piscina. Las medidas comunes son 220 cm. x 90 cm. x 15 cm.

## 8. CONDICIONANTES PARA LA PRÁCTICA

Los factores que predisponen, facilitan y refuerzan la asistencia a centros deportivos varían principalmente según la edad y el sexo. En una investigación con un grupo de adolescentes de Murcia, destacan como principales factores motivantes **la competición, la mejora corporal, el entretenimiento con amigos y la salud**. En otro estudio similar con universitarios de Murcia, Valencia y Almería, aparecieron como motivos más importantes para la participación en gimnasios la competición y las relaciones sociales, para los hombres; y la estética e imagen personal, para las mujeres. Dichos resultados coinciden con los de otra investigación, en la que el principal factor motivante, sin distinguir entre hombres y mujeres, es **la estética**. Cuando separamos por sexo, para el 60 % de mujeres este es el factor principal, mientras que no llega al 40 % de los hombres. En el mismo estudio, podemos observar cómo la preocupación por la composición corporal va decayendo con la edad hasta los 60 años, mientras que a partir de esa edad la salud y la forma física ocupan el primer puesto como motivación para asistir al gimnasio. Para mayores de 60 años, los motivos cambian, ya que la estética es algo que, aunque no se abandona (todos quieren sentirse bien consigo mismos), cae a un segundo lugar porque se perciben más lentos y ven que pueden aparecer problemas de salud. Un grupo de usuarios granadinos mayores de 65 años marcan como principales condicionantes para la práctica deportiva el bienestar personal y la salud, además de las relaciones sociales y el uso de tiempo de libre.

Por tanto, la estética corporal y la mejora de la forma física deben de ser los pilares del fitness y de las actividades de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical para lograr adherir a los usuarios jóvenes hasta 60 años a la actividad física, principalmente en las primeras etapas en las que asisten al gimnasio, hasta que sean clientes de larga duración y realicen la actividad física como un hábito. Otros motivos para la práctica de actividad física, especialmente entre los jóvenes, son la diversión, la superación personal y la competición. Las actividades dirigidas descritas en el apartado 4 de este capítulo, como el ciclo indoor, kranking, crosstraining, cardiobox, etc., reúnen varios de esos aspectos que motivan al consumidor deportivo. Aunque, como vimos en el perfil de usuarios de gimnasios, el grueso de los asistentes está entre los 21 y 50 años en el caso de mujeres, y hasta los 60 en el caso de hombres, no podemos olvidar a los adultos mayores de más de 60 años. De hecho, vimos que este grupo de población se encuentra en las nuevas tendencias en fitness de 2020, por lo que es una población que cada vez participa más en los gimnasios. El principal problema de esta población es la heterogeneidad que encontramos respecto a sus capacidades, pudiendo participar en las diferentes actividades en grupo los que muestran mejores aptitudes físicas. Por el contrario, se quedan fuera los más frágiles, entrando en un círculo vicioso en el que cada vez se ven más incapaces y cuanto menos se mueven, más lo son.