

1

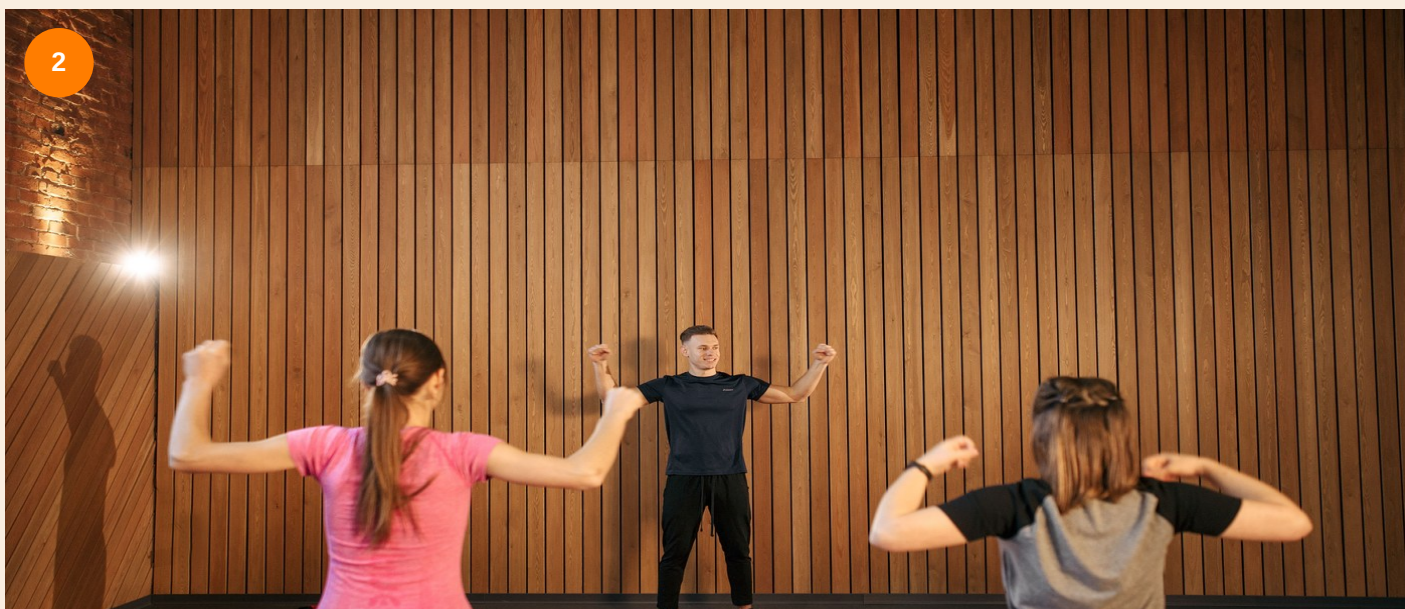


Step aeróbico: técnica y control corporal

Práctica sobre plataforma de step para desarrollar coordinación, equilibrio y resistencia. La posición de brazos y piernas permite trabajar el control postural, la seguridad del apoyo y la ejecución progresiva de movimientos de bajo impacto.

Foto: Gustavo Fring / Pexels - Uso según licencia Pexels

2



Conducción de una clase grupal

El instructor demuestra movimientos y marca la intensidad mientras los participantes reproducen la secuencia. La comunicación visual, la postura clara y la adaptación del ejercicio son claves para mantener una clase organizada y segura.

Foto: Pavel Danilyuk / Pexels - Uso según licencia Pexels

3



Calentamiento y movilidad antes de la sesión

Una entrada en calor planificada prepara músculos y articulaciones para el esfuerzo. Los desplazamientos suaves, la movilidad de tobillos, rodillas y caderas y el aumento gradual del ritmo ayudan a reducir riesgos y mejorar el rendimiento.

Foto: Pavel Danilyuk / Pexels - Uso según licencia Pexels

4



Ritmo, coordinación y expresión corporal

Las clases de aerobic combinan música, secuencias coreográficas y movimientos coordinados. El instructor debe reconocer pulsos, acentos y frases musicales para organizar pasos fluidos y facilitar que el grupo siga la rutina.

Foto: Ron Lach / Pexels - Uso según licencia Pexels

5



Aerobic para grupos diversos

Las actividades aeróbicas pueden adaptarse a diferentes edades y niveles de condición física. Una buena planificación ofrece variantes de intensidad, pausas y movimientos alternativos para favorecer la participación y el progreso individual.

Foto: cottonbro studio / Pexels - Uso según licencia Pexels

6



Nutrición y recuperación después del ejercicio

Una alimentación equilibrada acompaña la actividad física y favorece la recuperación. La elección de alimentos variados, hidratación suficiente y porciones adecuadas contribuye a sostener la energía y los objetivos del entrenamiento.

Foto: Mikhail Nilov / Pexels - Uso según licencia Pexels

7



Selección de alimentos saludables

Frutas, verduras y preparaciones frescas aportan vitaminas, minerales y fibra. El instructor puede brindar orientaciones generales sobre hábitos saludables, sin reemplazar la evaluación personalizada de profesionales de la nutrición.

Foto: Mikhail Nilov / Pexels - Uso según licencia Pexels

8



Flexibilidad y estiramientos asistidos

Los ejercicios de flexibilidad deben realizarse de forma progresiva, controlada y sin rebotes bruscos. El uso de elementos auxiliares permite modificar posiciones y trabajar distintos grupos musculares durante la vuelta a la calma.

Foto: Gustavo Fring / Pexels - Uso según licencia Pexels

9



Supervisión técnica y adaptación del step

La observación del instructor ayuda a corregir la alineación de rodillas, caderas y tronco. La altura de la plataforma y la complejidad del movimiento deben ajustarse a la experiencia y capacidad de cada participante.

Foto: Anna Shvets / Pexels - Uso según licencia Pexels

10



Educación alimentaria aplicada al fitness

El acompañamiento integral incluye conversar sobre decisiones cotidianas relacionadas con el bienestar. Comparar opciones y comprender el valor nutricional de los alimentos ayuda a promover hábitos sostenibles junto con la práctica regular de ejercicio.

Foto: Andres Ayrton / Pexels - Uso según licencia Pexels