

11 variantes del aeróbic que irrumpen para mantenerse en forma

El ejercicio aeróbico genera en el cuerpo humano mayor resistencia, previniéndolo de la obesidad. La actividad aplicada en éste proporciona la energía suficiente para quemar hidratos y grasas, recurriendo al oxígeno, y sus beneficios pueden lograrse mediante la práctica regular del aeróbic

A través del aeróbic es posible mejorar aspectos como la coordinación, flexibilidad, orientación y ritmo, a la vez que se eliminan calorías y se fortalece la musculatura. Un estudio elaborado por la Universidad de Sidney informa que deportes como la natación, los de raqueta o el mismo aeróbic, están asociados a una menor probabilidad de muerte prematura, comparando estas prácticas con otro tipo de deportes más propensos a originar causas de enfermedades cardiovasculares, entre otros motivos.

Desde que, a finales de la década de los 60, el aeróbic comenzara a propagarse mediante la realización de ejercicios aeróbicos, su práctica ha ido evolucionando hasta ofrecer diversas variantes que, cada vez más, son elegidas por las personas adeptas a este tipo de ejercicio, en su deseo de innovar con distintas modalidades. Euroinnova Business School ofrece, entre sus acciones formativas, el curso de monitor de aeróbic en modalidad Online, que capacita a personas aficionadas y profesionales del deporte, para llevar a cabo los ejercicios correspondientes a esta disciplina, en el plano instructivo, de modo que puedan enseñarla a otras personas interesadas.

Algunos de los tipos de aeróbic más populares y efectivos, que se pueden considerar variante de este deporte, son los siguientes:

Circuit Aerobics: Comprende ejercicios cortos con intervalos de Descanso.

Intervall-Aerobics: Intercala ejercicios de baja, media y alta intensidad, mediante un programa coreografiado en intervalos.

Step-Aerobics: Incrementa la actividad cardiovascular, a través de ejercicios muy intensos, realizando pasos coreografiados sobre una plataforma.

Aeróbic digital: Sigue las indicaciones de un programa informático para hacer el ejercicio sobre una plataforma.

Aquagym: Utiliza una piscina como base para duplicar los efectos del aeróbic, por la resistencia que genera el agua. Realizar un curso de monitor de aquagym impartido por Euroinnova, permite adquirir las técnicas necesarias para enseñar esta práctica.

Bodystyling: Combina de ejercicio aeróbico con tonificación muscular.

Aerotaebox: Une las técnicas del taekwondo, boxeo y aeróbic.

Box-Aerobics: Alterna movimientos de baile con técnicas de defensa personal.

Dance-Aerobics: Mezcla ejercicio aeróbico y baile con coreografía.

Cardio-Funk: Utiliza el aeróbic como base para combinar estilos y música funk.

Capoeira: Combina danza, música y acrobacias con expresión corporal, mediante movimientos aeróbicos.

Gracias a la práctica de éstos y otros ejercicios derivados del aeróbic, es posible reducir grasa corporal que se utiliza como fuente de energía, mejorar la función cardiovascular y la capacidad pulmonar, así como disminuir a medio plazo la presión sanguínea y mejorar el estado de ánimo, entre otros beneficios.

Para aquellas personas que deseen iniciarse como entrenadores/as de aeróbic, el curso online de monitor de gimnasio, de Euroinnova, proporciona las pautas necesarias para ejercer profesionalmente como instructor/a de musculación y fitness, abarcando todo tipo de ejercicios, entre los que se encuentran los aplicados en las distintas variantes de la actividad aeróbica.

Datos de contacto:

Antonio J Cañizares

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Otros deportes](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>