

Deportes que ponen en movimiento continuo a todo el cuerpo

Aunque muchas de las nuevas modalidades de ejercicio se basan en los movimientos aeróbicos, cada vez son más los gimnasios que están sustituyendo las clases de aerobic por otras modalidades de ejercicio cardiovascular más intenso como el aquagym, step, body pump, pilates, etc.

El Aerobic es una combinación de ejercicios cardiovasculares realizados al son de la música. Las clases de aerobic consisten en una serie de rutinas y pasos que ponen en movimiento todo el cuerpo siguiendo unas series de rutinas y pasos, mejorando la flexibilidad, la coordinación, la orientación, el ritmo y hacen que aumente la frecuencia de las pulsaciones cardíacas. El ejercicio aeróbico reduce la grasa subcutánea y la localizada entre los músculos, aquella que se utiliza como combustible o fuente principal de energía.

Es bueno empezar el ejercicio con un calentamiento de unos 10 minutos y terminar con un periodo de enfriamiento y posterior estiramiento, con el fin de prevenir lesiones en los músculos. Es enormemente importante la hidratación constante durante la práctica

Una de las modalidades que están sustituyendo actualmente al mencionado Aerobic, es el Aquagym, que consiste en hacer ejercicio dentro del agua, generalmente en piscinas. Es un deporte original y especialmente recomendado para personas con algún tipo de lesión de espalda, movilidad o rehabilitación física. Favorece la realización de ejercicios de bajo impacto porque el agua reduce el riesgo de lesiones y muy importante quema calorías mediante los ejercicios practicados ya que los músculos están mejor oxigenados.

Cada vez es más exitoso y recomendable no solo para todo el público, si no que especialmente a las personas mayores. Actualmente las clases de Aquafitness no solo se ubican en piscinas o centros deportivos públicos y privados, sino que también en hoteles, complejos residenciales y de ocio.

Los cursos de aquagym preparan para ser entrenador de todos los tipos de actividades acuáticas como el aquarebic, el aquastep, el aquachi, el wáter Pilates y gimnasia acuática para mujeres embarazadas y bebés.

Con los cursos de Euroinnova Formación: Curso Monitor Aerobic Step Online a Distancia y el Curso Online de Monitor de Aquagym: podrás adquirir los conocimientos necesarios para realizar estas actividades físicas y deportivas tanto a nivel profesional como personal para enseñarlas de una forma totalmente independiente y personalizada.

Este tipo de cursos están dirigidos a profesionales o futuros profesionales que desarrollen su trabajo dentro de un contexto deportivo, también está enfocado para personas no expertas que tengan interés

en el aprendizaje de este tipo de deportes o que quieran llevarlo a cabo de forma autónoma.

Datos de contacto:

Euroinnova Formación

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

Categorías: [Otros deportes Fitness](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>