AEROBIC MAYORES

CLASE 32

------ TABLA DE EJERCICIOS ------

CALENTAMIENTO

10 minutos aproximadamente

Es la primera parte de la clase y la fase en la que mediante movimientos sencillos, suaves y en los que se trabaja todo el cuerpo, se prepara a este para luego someterle un trabajo más intenso.

Tocar en el enlace para ver vídeo:

https://www.youtube.com/watch?v=CNWplRhzegk

PARTE PRINCIPAL

20-25 minutos aproximadamente

Movimientos aeróbicos en forma de baile con una intensidad de (135-160 beats/min). Vamos a por el viernes con estas coreografias tan diveridas LA MORDIDITA, VIVIR MI VIDA y BAILANDO.

Tocar en el enlace para ver vídeos:

https://www.youtube.com/watch?v=F-MVaVaSAw0

https://www.youtube.com/watch?v=yxAa8PqXm6o

https://www.youtube.com/watch?v=7X8eftN2mv0

EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO

10 minutos aproximadamente

Para los mayores, es necesario realizar trabajo de fuerza para evitar la pérdida de tejido muscular propia del envejecimiento, así como la masa ósea, y también son importantes los ejercicios de equilibrio y flexibilidad para evitar las caídas y mantener las capacidades que permiten ser independiente. Hoy tonificaremos brazos con algo de peso (si se puede)

Tocar en el enlace para ver vídeo:

https://www.youtube.com/watch?v=ZIm_qrJSOds

VUELTA A LA CALMA

5 minutos aproximadamente

Tocar en el enlace para ver vídeos:

https://www.youtube.com/watch?v=M-Kjemb-3OE