



INTRODUCCION.

.-Que es el Fitflamc.

El Fitflamc surge de la fusión entre el Fitness y el flamenco en el que además de realizar ejercicio físico aeróbico también se pueden aprender algunos pasos de flamenco haciendo uso de su estilo de música y danza propias de este genero español histórico y popular con mas repercusión internacional.

Esta nueva disciplina incluye varios principios básicos en el ejercicio aeróbico como son la optimización de la perdida de calorías, la tonificación de la mayoría de los grupos musculares del cuerpo así como multitud de beneficios cardiovasculares., combinado con fases de actividad anaeróbica y descansos, realizados con música flamenca.

Se basa en pasos específicos de las modalidades de baile flamenco (pasos básicos de las rumbas, zapateos de las bulerías, alegrías, fandangos,y la soleá, etc.) fusionados con movimientos de bailes latinos como la salsa, mambo, cha-cha-chá, cumbia y merengue; todos ellos coordinados con el braceo y estilo flamenco.

En determinadas canciones también podrán aparecer algunos pasos que recordarán al hip-hop y a la danza del vientre pero con el matiz claro del flamenco. Todo ésto formando un programa de acondicionamiento físico dinámico, con un clima alegre, divertido y afectivo donde se logrará una mejora de la resistencia aeróbica, tonificación muscular y modelado del cuerpo.

Algunas clases también utilizarán movimientos generales del acondicionamiento físico tradicional, tales como, torsiones e inclinaciones de tronco, aducciones/abducciones de brazos y piernas, circunducciones de cadera, movimientos segmentarios de muñecas, dedos, cuello, todo ello siguiendo el ritmo de la música, buscando una mejora de la disociación segmentaria y todo ello realizando con ritmos aflamencados.

-ACERCA DE MARIA CARRILLO REYES DIRECTORA/CREADORA DE FITFLAMC

Como cordobesa y andaluza que ha realizado algunos curso de monitora de actividades físicas con música, todos ellos incluían movimientos tipo o propios de otras culturas extranjeras y me pregunté si sería posible crear coreografías para la mejora de la condición física que siguiendo distintos ritmos se incluyeran pasos del flamenco, tras presentar varias coreografías ante un círculo cercano, tuvo gran aceptación , por lo que me embarqué en este proyecto como forma de expresar mis gustos por esta modalidad del baile y de valorar la cultura andaluza, ya que al realizar las diferentes actividades físicas con música dirigidas anteriormente citadas me di cuenta de que inconscientemente aflamencaba cada paso, fue entonces cuando tome la iniciativa de crear esta nueva disciplina de deporte basada en la fusión entre el fitness y el flamenco, de manera que la práctica de los ejercicios y movimientos propios del fitness encuentren acomodo en los pasos y movimientos propios del baile flamenco. Se consigue de este modo la doble funcionalidad del ejercicio físico a través de movimientos aeróbicos y el acercamiento a un baile universal como el baile flamenco

- ¿PORQUE PRACTICAR FITFLAMC?

La práctica de **Fitflamc** supone beneficios en diferentes ámbitos:

FÍSICO Y FISIOLÓGICO:

- Con la estructura de los ejercicios se incrementa la perdida de grasa y quema de calorías, además de regular el colesterol, ya que se incrementa el ritmo metabólico. En una sesión de 60 minutos se pueden llegar a perder alrededor de 600 calorías, según las características del participante en atención a variables como estado físico, familiarización y/o conocimiento de los pasos y desplazamientos, nivel de intensidad de la coreografía, etc.

- Se produce una tonificación muscular general que proporcionará un cuerpo moldeado y un fortalecimiento de la musculatura óptima de piernas, tronco y brazos.

- Este fortalecimiento muscular ayuda a prevenir lesiones y favorece la adopción de posturas correctas.

- Se producen mejoras a nivel cardiovascular y capacidad respiratoria debido a que también fortalece el músculo más importante que es el corazón, haciendo además que mejore el ritmo cardíaco en reposo previniendo cardiopatías.
- Hay un incremento de la densidad ósea.

MOTOR Y COORDINATIVO:

- Se aprenden las coreografías en diferentes planos, variando trayectorias de desplazamientos y coordinando y enlazando diferentes pasos.
- Se mejora tanto la coordinación dinámica general control corporal y el equilibrio dinámico por medio de movimientos globales y la coordinación segmentaria, realizando ejercicios de disociación de diferentes segmentos corporales.

PSÍQUICO Y PSICOLÓGICO:

- Se aprenden diferentes pasos de flamenco así como el seguimiento de los diferentes ritmos de la música empleada.
- Ayuda a trabajar la memoria motriz.
- Sensación de bienestar.
- Mejora la autoestima.

SOCIAL Y RELACIONAL:

- Crea hábito de práctica física continuada.
- Hay un ambiente de clase ameno y distendido que favorece el buen humor, la relajación y nos ayuda a liberar tensiones.
- Favorece la relación entre los miembros del grupo por el buen clima de aula que se crea.
- Por los tipos de pasos empleados en las coreografías y la intensidad es una actividad indicada para personas de todas las edades.
- Las clases son la participación en una fiesta en la que predomina la diversión y el buen ambiente constante entrenando cuerpo y mente.



.-BENEFICIOS DE FITFLAMC

- Consumo de calorías y pérdidas de grasa llegando a perder entre 450-600 calorías.
- Actúa como tonificante corporal gracias a los ejercicios al ritmo de la música fortaleciendo los brazos, piernas, glúteos y abdominales.
- Método de entrenamiento como manera alternativa de practicar deporte
- Favorece el buen humor, relajación y nos ayudan a liberar tensiones
- Por la música y el tipo de baile es accesible para todas las edades, existiendo programa específico adecuado para cada edad.
- Fomenta la sociabilidad y permite interactuar y compartir el tiempo.

Actualmente en auge y en un corto espacio de tiempo se practica en la mayoría de los centros deportivos.



CIENCIA DEL PROGRAMA FITFLAMC

SISTEMA DE ENTRENAMIENTO DEL FITFLAMC

FISIOLOGÍA DEL ENTRENAMIENTO

Todos los practicantes del FITFLAMC tendrán unos beneficios a nivel físico y fisiológicos (expuestos en puntos anteriores) gracias a un método de entrenamiento basado en el ejercicio aeróbico en el que se incluyen además fases de actividad anaeróbica y descansos, esto hace que se incremente el metabolismo y por lo tanto la pérdida de grasa y la quema de calorías.

La clase de FITFLAMC no sigue la curva tradicional con forma de campana, sino que el calentamiento seguirá una intensidad progresiva para una vez llegar a la parte principal alternar canciones con ritmos de alta y media intensidad acompañados de fases de descanso, para terminar con un descenso progresivo en la fase de estiramientos. Por lo tanto, el gráfico tendría varios picos a lo largo de la clase, similar al concepto del entrenamiento con intervalos.

ENTRENAMIENTO AERÓBICO: Determinadas fases de las canciones seguirán este tipo de trabajo, el cual servirá como preparación para una fase

anaeróbica o como recuperación activa de esa fase de mayor intensidad. En esta fase habrá un equilibrio entre el aporte de oxígeno y el utilizado por el organismo.

ENTRENAMIENTO CON INTERVALOS O INTERVAL TRAINING:

Se define como un tipo de entrenamiento cardiovascular en el que se alternan períodos de ejercicio intenso y descanso. Estas 2 variables presentarán una relación inversamente proporcional, ya que a mayor intensidad y tiempo del trabajo anaeróbico, mayor debe ser el período de descanso.

EL ENTRENAMIENTO INTERMITENTE:

Se define como entrenamiento de intensidad variable, intercalados con períodos de recuperación a baja intensidad. Es una forma menos estructurada de entrenamiento con intervalos con segmentos con picos de intensidad seguidos de recuperaciones activas de trabajo aeróbico.

El FITFLAMC combina los 3 sistemas de entrenamiento anteriores, variando durante las canciones y a lo largo de la parte principal períodos de ejercicio anaeróbico, anaeróbico y descansos para que se supere la deuda de oxígeno provocada y disminuya o se elimine acumulación de ácido láctico.

Como se comentó anteriormente, el programa FITFLAMNC no sigue la curva tradicional en forma de campana, ni la estructura teórica del entrenamiento con intervalos, sino que los combina con el entrenamiento aeróbico proporcionando un entrenamiento combinado.



PSICOLOGÍA DEL PROGRAMA FITFLAMC

Si bien la combinación de los diferentes sistemas de entrenamiento, propuestos en el apartado de fisiología del ejercicio, serán los que propicien una aceleración la pérdida de peso, la tonificación muscular y los cambios en el cuerpo, etc. la psicología del programa FITFLAMNC es el principal elemento para motivar e instaurar en los participantes el hábito de esta práctica de manera asidua; básica para conseguir los beneficios fisiológicos.

El programa FITFLAMC ayuda a los participantes a lograr sus objetivos por los siguientes motivos:

FITFLAMC requiere un nivel de energía alto para su práctica y acompañado de una música motivadora con combinaciones de pasos y movimientos específicos consiguen que todos aquellos que lo practican se liberen de estrés y se evadan por un tiempo de sus problemas o tensiones de la vida cotidiana.

FITFLAMC está basado en el principio de que un entrenamiento camuflado, es decir que se haga una práctica fácil, alegre, en un ambiente ameno y de confianza, en el que se transmita energía positiva donde la gente se divierte bailando y realizando una actividad claramente efectiva pero sin ser conscientes del esfuerzo por la gran motivación.

- El programa FITFLAMC gracias a su método de trabajo crea el hábito de esta práctica física produciendo efectos beneficiosos para la salud a corto, medio y largo plazo. El participante sentirá el compromiso y la necesidad de asistir a estas clases a disfrutar con su grupo de las canciones, coreografías y en buen ambiente que se respira, de manera que no quiera perderse ninguna sesión.. y debe ser fácil, divertido y efectivo.

- Modifica la idea generalizada sobre el acondicionamiento físico al proponer una actividad atractiva, emocionante, motivadora, donde los participantes no asisten por la obligación hacer ejercicio físico sino por el gusto de bailar y pasar un rato divertido, creándose un vínculo con la actividad de bienestar.

- Al divertirse mediante estas coreografías los participantes aumentan de manera natural la intensidad y amplitud de sus movimientos. La magia de la música, la originalidad de las coreografías y la motivación de los instructores creara un clima en que todos harán un gran esfuerzo sin apenas percibirlo conscientemente.

- No solo es un fantástico entrenamiento para el cuerpo, sino también para la mente. Son ejercicios para disfrutar, divertirse, mejorar la autoestima confianza e imagen de uno mismo en definitiva sentirse a gusto con uno mismo.

- El objetivo del programa FITFLAMC que conseguir que se cree un ciclo en la actividad deportiva de los participantes: que asistan a clase, se diviertan, y regresen para seguir divirtiéndose creándose el hábito y mientras tanto se realiza ejercicio y se consiguen todos los beneficios del programa y mejorándose por tanto la salud y calidad de vida.

Poco a poco y con la asistencia continuada los participantes empezarán a

percibir y sentir los beneficios del programa, a cumplir objetivos y conseguir resultados, si bien muchos participantes asistirán para cumplir

sus objetivos de pérdida de peso, mejorar su imagen corporal para que los demás los vean bien, eliminar grasas, tras diferentes estudios se ha concluido que el verdadero hábito se adquiere cuando se consigue en el participante una motivación intrínseca que se define como: la necesidad interior de realización por parte de un individuo de una actividad por el simple placer de realizarla, si que nadie le imponga su realización ni exista un interés más allá del disfrute personal y el placer por realizarla sin ningún incentivo externo. Ese es el tipo de motivación que el programa FITFLAMC despertará en todos sus participantes.

El programa FITFLAMC transmitirá a todos una filosofía de vida donde los instructores actuarán de enlace entre el programa y los participantes, transmitiéndoles energía positiva para afrontar retos, alegría y confianza.



ORIGENES DE LOS PALOS FLAMENCOS

.- Origen de la Buleria.

Baile flamenco por antonomasia que se caracteriza por el predominio de movimientos convulsivos y de torsión, realizados con gracia y donaire. Admite todas las improvisaciones que sea capaz de ejecutar el intérprete y en él caben todos los giros y mudanzas que se deseen si se sabe seguir el compás.

La **Bulería** es quizás el palo más complicado, pero al mismo tiempo el palo más interesante por su ritmo. Es común interpretar el ritmo de la **Bulería** como un compás de 12 tiempos, que aplica en muchos casos. La base rítmica para la **Bulería** de 12 tiempos es (el segundo ejemplo es más frecuente):

Bulería por 12												
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
A:	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
B:	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x

Una variante para dos palmeros es:

Bulería por 12												
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Palmas 1:	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Palmas 2:		x	x	x	x	x	x		x		x	

Como es típico para todo los ritmos de 12 tiempos, los cortes terminan en 10, como en este ejemplo:

Bulería por 12 (Corte)												
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Palmas 1:	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		
Palmas 2:		x	x	x	x	x		x	x	x		

En muchos casos es más adecuado interpretar la *Bulería* como un ritmo de 6 tiempos en vez de 12 tiempos, especialmente en falsetas de la guitarra o en el cante. En la *Bulería* de 6 tiempos hay básicamente dos variaciones

rítmicas, una que corresponde a la primera mitad del compás de 12 y una que corresponde a la segunda mitad del compás de 12:

Bulería por 6						
	12	1	2	3	4	5
Palmas:	x	x	x	x	x	x

Bulería por 6						
	12	1	2	3	4	5
Palmas:	x	x	x	x	x	x

.-Origen de los Tanguillos

El tanguillo es un cante con copla que admite cualquier métrica y con estribillo también polimétrico. Es el resultado de un proceso de aflamencamiento y aproximación al tango flamenco, tomando la denominación de tanguillo. Su ritmo es muy vivo.

Es un cante genuinamente gaditano y, desde su origen, el tanguillo o tango de Cádiz fue muy aceptado por el público debido a sus características, con letras alegres y jocosas, corrientemente satíricas que le hicieron proclive a su popularidad y a que se extendiera a otras provincias andaluzas.

.-Origen de los Tangos

Los **tangos** son uno de los palos llamados básicos del flamenco, por ser la forma nuclear en cuanto a compás y características musicales de un grupo de cantes flamencos. Hay dudas sobre su origen y momento de aparición, pues, si bien hay referencias al cante o baile por tangos a principios del

siglo XIX, la mayoría opina que su aparición es relativamente tardía, y mientras que algunos autores proponen su origen en los jaleos, como ocurría con la soleá, otros opinan que proceden del aflamencamiento de los tangos hispano-americanos llegados a Cádiz desde Cuba.

Para distinguir los tangos, basta con apreciar lo marcado de su compás, claramente definido por la guitarra y las palmas desde el inicio.

También existe una serie de palos flamencos con un compás de 4 tiempos, por ejemplo, los **Tangos**, **Tarantos** o **Tientos**. Como en la música popular o clásica, los tiempos 1 y 3 son más fuertes:

Compas de 4				
	1	2	3	4
Palmas:	x	x	x	x

El acompañamiento típico con palmas para los **Tangos** es:

Tangos típico				
	1	2	3	4
Palmas:		x	x	x

Otra variante para dos palmeros es:

Tangos				
	1	2	3	4
Palmas 1:		x	x	x
Palmas 2:	x	x		x

.- Origen de la Rumba

La rumba era típicamente una danza folklórica afrocubana que servía como un baile de [fertilidad](#). Tomó sus bases para baile de salón en el siglo XVII a

partir del son cubano. Los elementos característicos de este baile abierto de pareja, con figuras de baile a menudo complicadas, son los movimientos cadera y pelvis basados en la tradición africana. La rumba se baila con un movimiento lateral de la cadera de los bailarines con el torso derecho. El paso básico de la rumba son dos pasitos rápidos al lado y un lento paso al frente. Visto que las Rumbas son más rápidas, no se suelen tocar contratiempos, como en los Tangos. El acompañamiento típico para Rumbas es:

Rumba	1	2	3	4
Palmas:	x	x	x	x



PAUTAS ESENCIALES PARA UNA CLASE DE FITFLAMC

- Dar la clase de cara al público y empezar siempre con el pie izquierdo
- Actitud alegre y energética (muy importante)
- Rotar filas
- Introducir los cuatro palos del flamenco
- Crear un ambiente de fiesta y estrechar lazos de amistad con los alumnos

Cada palo de flamenco tendrá sus pasos básicos y braceos acompañados de su rango de movimiento.

FITFLAMGRAMA

- Música ----- Paso 1
- Estrofa ----- Paso 2
- Estribillo ----- Paso 3
- Intervalo ----- Paso 4(Bis)

BULERIAS

	PIES	BRAZOS	MOVIMIENT O	FITNESS
Paso 1	Punta Stop Punta	Mismo pie Brazo subo bajo	Giro delante y detrás	Gemelos Piernas Brazos
Paso 2	Marcha	Cruz arriba y abajo pecho llamada	Circulo lado lado-lado girando	Glúteos Piernas
Paso 3	Pisa y arrastra (rodilla, talón)	Cadera abanícate arriba y abajo lado-lado	Lado-lado delante detrás Zig zag	Brazos Piernas
Paso 4	Vuelta	Bolsillo guarda centro ombligo manos dobles	Baja bastante cambio de pie	Cuadriceps Sentadillas
Paso 5	Tijera	Cadera cruz abanícate	Delante detrás Lado-lado Zig-Zag	Cuadriceps Gemelos Brazos Glúteos

RUMBAS

	PIES	BRAZOS	MOVIMIENT O	FITNESS
Paso 1	Pisa pisa	Palmada rodilla subo bajo mano (todo para mi)	Abre y cierra delante detrás girando	Cuadriceps Brazos Glúteos Abdomen
Paso 2	Salsa cruz (MC)	Arriba medio alto abre cierra Pandereta	Cruz lado 4-2(MC)	Piernas Brazos Triceps Cuadriceps
Paso 3	Doble cuatro (subir talones rodillas 4 pasos)	Círculos dobles empujar	Lado-lado Zig zag Delante-detrás	Abdomen Brazos Piernas Espalda
Paso 4	Balanceo atrás	Brazo medio	Rotación hacia atrás en circulo	Abdomen Cintura Piernas
Paso 5	Paso rumba (talón, rodilla y patada)	1 o 2 pandereta arranca expulsa	Lado a lado girando saltando	Abdomen Piernas Brazos
Paso 5.1	Bajando	Cabeza Pandereta Cadera	4 Doblando rodillas lado- lado	Abdomen

TANGOS

	PIES	BRAZOS	MOVIMIENTOS	FITNESS
Paso 1	Lunch Stop (MC)	Palmada 1 -brazo Doble brazo	Perfil Delante Detrás (MC)	Cuadriceps Brazos Glúteos
Paso 2	Talón Punta Perfil	Pandereta cadera círculos manos emparejadas	Lado-lado 8 con cadera vuelta	Cintura Piernas Abdomen
Paso 3	Doble rodilla	1 brazo medio doble palmada cruce	Lado-lado delante detrás	Abdomen Cuadriceps Cintura
Paso 4	Rumba (patada o rodilla talón)	1- arriba 2- medio baja Cadera pandereta arranca expulsa.	Girando Saltando Lado-lado	Piernas Brazos Gemelos
Paso 5	1-1 doble (palmada rodilla pecho)	Manos emparejadas 1 sube y baja pandereta palmada	Hacia adelante hacia atrás bajando cuclillas rodillas compás de 4-6	Gemelos Cuadriceps Brazos Abdomen

TANGUILLOS

	PIES	BRAZOS	MOVIMIENTOS	FITNESS
Paso 1	Doble punta Tres saltos o Pasos	Lado Remolino Lado Cadera	Lado Lado Zigzag Circulo	Glúteos Cuadriceps Abdomen
Paso 2	Salto Lado Lado	Cadera Arriba Medio Bajo Doble	Lado-lado Zigzag	Gemelos Cuadriceps Glúteos
Paso 3	V	Bolsillo Remolino Cadera Palmada	Girando	Glúteos Abdomen Cuadriceps
Paso 4	Pierna fija Para adelante- Para atrás	Cadera Circulo Dentro y Fuera	Lado Lado Delante Detrás	Brazos Abdomen Glúteos Piernas
Paso 5	Paso de Rumba Rodilla	Altos Medio Bajo	Lado Lado Saltando Zigzag Girando	Abdomen Piernas Brazos Espalda
Paso 5.1	8 de Cadera Cintura	Cadera subiendo lentamente	Baja y sube	Cintura Lumbares Abdomen

VUELTAS

	PASOS	PIES-PIERNAS	BRAZOS	FITNESS
Vuelta 1	Camina elegante	Sube rodillas o talones	Cruz Emparejados Sube y baja	Dorsal Deltoides Gemelos Isquiotibiales
Vuelta 2	Sube y baja	Abre piernas flexiona una y la otra sube y baja tacón	Palmas <	Isquiotibiales Gemelos Cuadriceps Abdomen
Vuelta 3	Gira lentamente	Cadera lenta Flexionando (sentadillas)	Cadera < Sube y baja emparejados	Glúteos Abdomen Lumbares
Vuelta 4	Puntillas	Saltando de puntillas piernas juntas caballito	Llamada Palmas Cadera Cruz	Dorsales Gemelos Cuadriceps Isquiotibiales
Vuelta 5	Reloj	Abre piernas flexiona una la otra estirada gira moviendo cadera exagerada impulsándote con la pierna estirada.	Cadera Cruz < Palmas	Lumbares Gemelos Oblicuos Abdominales Abductores

-EXISTEN 5 TIPOS DE VUELTAS LENTAS PARA PODER USAR EN TODOS LOS PALOS.

- Vuelta 1.- Camina elegante gira o ve hacia adelante o hacia atrás.
- Vuelta 2.- Sube baja con palmadas y ve girando
- Vuelta 3.- Gira lentamente brazos -Cadera, pelo, cintura, arriba.
Abre piernas y baja 1 o dobles
- Vuelta 4.- Puntillas saltando girando pierna delante y cambia.
- Vuelta 5.- Pata gorda gira cadera exagerada con pierna adelantada.



¿COMO ES UNA CLASE DE FITFLAMNC?

PARTES DE UNA CLASE DE FITFLAMNC

La clase de FITFLAMNC incluirá 5 partes:

FASE DE TOMA DE CONTACTO INICIAL: Duración 3-5 minutos. Será la primera parte, cuando llegan los participantes y en ella se dará a bienvenida a todos, se explicarán los aspectos de las coreografías a nivel general, se prevendrá a todos de aspectos básicos para evitar lesiones (necesidad de hacer un buen calentamiento, no comer chicle, zapatillas correctamente atadas, adecuada separación entre unos y otros, control corporal y correcta postura) y unas palabras de motivación para iniciar la sesión con fuerza y energía positiva.

CALENTAMIENTO: duración entre 5-10 minutos

Un **calentamiento** por lo general consiste en un aumento gradual en la intensidad de la actividad física para preparar al cuerpo para ejercicio más

intenso comprenderá 1 ó 2 canciones y servirá como preparación tanto física como psicológica previa a la realización de coreografías de mayor

intensidad y complejidad en ella se iniciará el proceso del calentamiento muscular que prevendrá de lesiones. Incluirá movimientos y pasos más sencillos y orientados a la movilización de todas las articulaciones.

Con ejercicios moderados se logra una activación progresiva de todos los músculos, articulaciones y órganos que intervienen en la actividad física. Se producirá un aumento de la temperatura corporal que disminuirá el riesgo de lesión.

Habrà una adaptación del aparato cardio-respiratorio que se derivan de este calentamiento, habrá un incremento de las pulsaciones, frecuencia cardiaca, los vasos sanguíneos se abren para que llegue más sangre al músculo, que de ella toma todas las sustancias que necesita para rendir, sobre todo el oxígeno. Además, se consigue una preparación mental de la persona para la actividad a realizar. Así se mejora la predisposición para hacer los movimientos y la concentración para que salgan bien las coreografías.

La intensidad de los ejercicios no ha de ser muy alta ni compleja. Los movimientos serán globales de forma que no se comprometa excesivamente a músculos y/o articulaciones específicas. Hay que evitar la realización de movimientos repetitivos que sobrecarguen una zona que todavía no está preparada para el ejercicio.

El calentamiento debe ser lo más completo posible, trabajando todas las áreas corporales, ya que, en mayor o menos medida, todas las partes del cuerpo intervienen directa o indirectamente en los ejercicios.

OBJETIVOS DEL CALENTAMIENTO:

Incrementar la temperatura muscular

Preparar de forma progresiva al músculo y articulaciones para los movimientos siguientes

Subir de manera progresiva la frecuencia cardiaca preparando de esta forma al corazón para la actividad posterior que será más intensa

Aumentar el flujo sanguíneo

Calentar los músculos disminuyendo así su viscosidad interna.

Lubricar las articulaciones.

Centrarse en determinados músculos más importantes por su mayor participación como los encargados del apoyo, como son gemelos, femorales, cuádriceps y lumbares
Presentar o adelantar algunos pasos o movimientos que se verán en la parte principal.

CALENTARISTAMIENTO (Calentamiento+estiramiento):

Los estiramientos serán rápidos entre 3-4 segundos se harán en la estrofa y parte lineal de la canción.

El calentamiento se hará en los intervalos y estribillos de la canción usando tres pasos:

- 1.- Básico.- en su rango de movimiento
- 2.- Pisa- Pisa.- En su rango de movimiento
- 3.- Lado-Lado.- En su rango de movimiento

No deben de haber saltos ni movimientos bruscos, los brazos y pies llevaran un ritmo de calentamiento para ello hasta una o dos canciones, se puede utilizar braceo y vueltas pero lento.

El calentaristamiento nos sirve para preparar todos los músculos del cuerpo y articulaciones del cuerpo para empezar a trabajar duro.

El estiramiento consiste en estirar los músculos después de un intenso trabajo, para prevenir todo tipo de lesiones.

Seguridad

Tiene un mínimo riesgo de lesión, por lo que está aconsejado para todas las edades.

La seguridad del entrenamiento exige realizar correctamente el calentamiento, por lo que es imprescindible ser puntual y no participar con la clase iniciada, se recomienda utilizar zapatillas de deporte cómodas con

buena tracción, así como ropa deportiva que permita la correcta flexión de las articulaciones. Si se está confundido sobre un movimiento, debe

atenderse al instructor antes de llevarlo a cabo, y preguntar si todavía existen dudas. Se ha de permanecer alerta y consciente de los otros participantes que puedan bailar en el mismo espacio de entrenamiento para evitar los choques. En cualquier movimiento adelante, atrás o lateral, sobre todo al principio, se ha de evitar que la separación de piernas sea excesiva lo cual podría provocar algún tipo de molestia articular o muscular al no

tener aún el tono muscular adecuado. El cuerpo debe mantenerse erguido y con buena postura, hombros relajados y mirada al frente. En cuanto a los abdominales estarán contraídos manteniendo la posición correcta de la columna con respecto a la cadera.

COMENZANDO LA TRAYECTORIA DE TU CARRERA.

-COMO CREAR TU PROPIA COREOGRAFIA

1.-En la próxima semana revisa el manual y los materiales para perfeccionar los pasos básicos.

2.- Comienza a memorizar una canción a la vez de los materiales y del Cd.

- Realiza un mapa de la música para cada canción utilizando la formula de Fitflamc.
- Aprende primero tu música, ya que te ayudara a memorizar la coreografía.

3.- Practica las indicaciones

- Después de aprender las rutinas practica enseñarlas mientras incorporas las indicaciones
- Añadir tus indicaciones en la coreografía ayuda con los tiempos y la coherencia y asegura el éxito de los alumnos.

4.- Practica tus coreografías con familiares y amigos

- Esto te ayudara a deshacerte de los nervios y del miedo escénico a la hora de dar tu primera clase.
- También te ayudara a perfeccionar tus habilidades para dar indicaciones.

5.- Marketing

- Después de formar parte de Fitflamc crea tu propia pagina web personal.
- Usa las redes sociales para darte a conocer.
- Imprime tarjetas de presentación.



COMO CREAR TU PRIMERA CLASE

¿Que harás hoy cuando acabes este curso de capacitación de instructores de Fitflamc? Recuerda que cada instructor es único y que cada uno creara su propio estilo.

A continuación se muestra una serie de sugerencias y consejos sobre como puedes crear tu propia clase, y recuerda que solo son sugerencias cada uno puede usar su propio enfoque.

Dos claves par empezar:

- Revisa tus cuadros de pasos básicos.
- Mira el DVD de revisión que recibirás en este curso.

Enfoque 1.- Utiliza la coreografía de música que recibiste en este curso:

1º Escucha la música que recibiste en este curso

2º Mira la coreografía que recibiste en este curso

3º Aprende esas canciones o bailes.

4º Enseña los bailes exactamente como están en la coreografía

o crea tus propias modificaciones.

5° No dejes de practicar mucho.

Enfoque 2.- Utiliza la música que recibiste y crea tu propia coreografía:

1° Escucha la música que recibiste en este curso muchas veces.

2° Muévete al ritmo de las canciones utilizando los movimientos de los cuadros.

3° Recuerda que solo necesitas tres o cuatro movimientos básicos para cada canción

4° Practica mucho, de manera continuada.

Siguiendo estos pasos estarás preparada para impartir tu primera clase.



CONSIDERACIONES DE EQUIPOS

Sistema de sonido

Un excelente sistema de sonido es una componente esencial y vital de una clase de Fitflamc, ya que la música establece la energía y el entusiasmo.

Establecimientos/Salas

Asegurarse de que la sala sea espaciosa fresca y bien ventilada para poder dar una excelente clase y de esa forma evitar lesiones y ayudar en la regulación del calor y de la temperatura.

Vestuario

Debes aconsejar a los participantes que usen ropa cómoda para hacer ejercicio que no sea restrictiva y permita el enfriamiento adecuado para una mejor termorregulación del cuerpo.

Calzado

Recomienda a tus alumnos que usen calzado cómodo y adecuado y con bastante amortiguación.

