



El deporte
es de todos

Mindeporte

Maryam
Acuña



ENTRENADORA
FITNESS DE CLASES
GRUPALES, CON **10 años**
DE EXPERIENCIA

Con certificaciones y licenciada en modalidades internacionales como:

- Zumba Fitness (con especialización en Strong Nation, Zumba Step, Zumb(Kids) Miembro ZIN Member instructor Network. Año 2014.
- Pound Fit, Ciudad de México.
- BarreLab certificación internacional.

Adicional; cursos y experiencia certificada en Pilates Pro y Stretching.

Perteneciente de programas municipales en actividad física para la salud y hábitos saludables en el departamento de Cundinamarca (sabana centro) y parte del equipo de entrenadores grupales del centro médico deportivo Club Bodytech.

ÁGORA: STICK AERÓBICO



Coach Maryan Acuña



El deporte
es de todos

Mindeporte



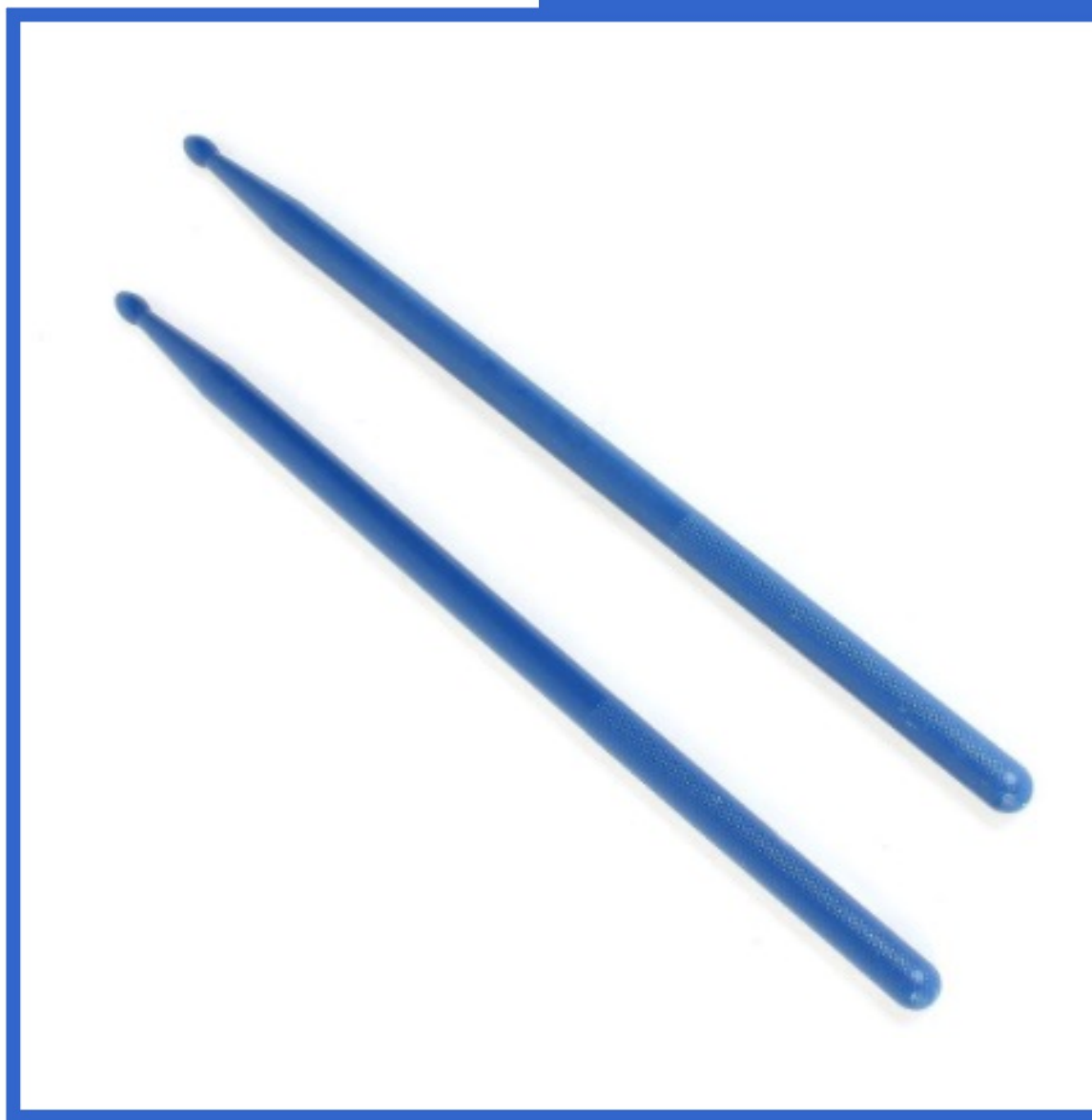


OBJETIVOS

Conocer como esta nueva tendencia beneficia la mente y el cuerpo.

Descubrir la formula de Stick Aeróbico.

Explorar los conceptos básicos.





¿QUÉ ESPERAR?



Vive la experiencia de una clase, un espacio lleno de música y movimiento.



Descubre la integración de Stick aeróbico para crear una sesión grupal única.



Conceptos y metodología clave de enseñanza.

¿QUÉ ES?

Sesión de cardio inspirada en la energizante dinámica de tocar la batería.

Estimulante ejercicio de cuerpo entero con una filosofía de onda alternativa, atractiva y divertida.

Diseñado para todos los niveles de aptitud física, y muy sencillo de modificar.





El deporte
es de todos

Mindeporte

LA FÓRMULA



Mente



Cuerpo



RockStar



El deporte
es de todos

Mindeporte

P O S I C I O N E S

Sentadilla



Tijera



Sentado



Puente





Sentadilla

De pie, con piernas separadas más ancho a cadera.

Rodillas alineadas con el pie.

Pecho hacia afuera.

Peso en los talones



Cadera

Rodilla

Piso



Tijera

Pierna trasera estirada

Pecho adelante y sostenido

Rodilla alineada

Peso hacia adelante



Cadera

Rodilla

Piso



Sentado

Columna estirada

Hombros abajo y relajados

Pecho largo

Centro sostenido



Piernas cruzadas
Sentado derecho
Piernas largas
Equilibrio

Puente

Pies a la altura de la cadera

Espina dorsal neutra

Centro sostenido

Hombros relajados



Sin elevación
Elevación completa
Base de apoyo



ESCALA DE PERCEPCIÓN DEL ESFUERZO





SENSACIONES DE LA ESCALA DE PERCEPCIÓN DEL ESFUERZO



El rango de trabajo en la fase central es de 3 a 5.



MÚSICA Y COREOGRAFÍA

Track o set musical por cada posición

Conteo de 8 tiempos

Coreografía por interpretación musical

SET MUSICAL DE INICIO

Warm up

Nivel 1 sentadilla

Nivel 1 tijera

Nivel 1 sentado

Puente

Nivel 2 sentadilla

Nivel 2 tijera

Nivel 2 sentado

Cool down



El deporte
es de todos

Mindeporte

**Imagen
reflejada**



CÓMO ENSEÑAR

**Progresión
del ejercicio**

**Señales
Verbales**

**Energía
contagiosa**

¡Sube la Música!

Crear



Contagiar

Divertirte