

ESTER SUÁREZ FERNÁNDEZ



-
- MONITORA DE **AEROBIC**. Federación Española de Gimnasia.
 - INSTRUCTORA DE **TOTAL TRAINING**. Asociación Española de Monitores de Aeróbic (AEMA).
 - INSTRUCTOR DE **STEP REEBOK**: step, power-step, entrenamiento en circuitos, definición muscular. Reebok University.
 - INSTRUCTOR DE **LIFTRAINING**. AEMA.
 - INSTRUCTOR DE **AEROBOX**. AEMA.

SEMINARIOS:

- Trabajo en colchoneta basado en Método PILATES de Reebok University.
- CALENTAMIENTOS Y ESTIRAMIENTOS de la Federación Madrileña de Gimnasia (FMG).
- MANEJO DE GLÚCIDOS Y AYUDAS NATURALES EN LA MEJORA DEL RENDIMIENTO DEPORTIVO de FMG.

- | |
|---|
| <ul style="list-style-type: none">* Diplomada en Biología* Técnico Especialista en Dietética y Nutrición* Técnico Auxiliar de Enfermería* Curso de “FORMACIÓN DE FORMADORES” |
|---|

TOTAL TRAINING = ENTRENAMIENTO TOTAL

-¿Por que Entrenamiento Total?

- Porque se trata de un trabajo completo en un tiempo mínimo.

Este entrenamiento hace trabajar a cada persona en el rango de intensidad necesario para obtener un importante *gasto calórico* y *endurecer* los grupos musculares más importantes. El objetivo es conseguir un rendimiento deportivo y no sólo mejoras de salud elementales contra el sedentarismo y el sobrepeso.

-¿Cómo lo conseguimos?

- Realizando clases con seis partes bien diferenciadas; esta diversidad hace que, aún siendo un entrenamiento *duro*, sea *divertido* y *motivante*.

Estructura de una clase:

1. Segmento **CARDIOVASCULAR** en step:

Tras el calentamiento, realizamos movimientos sencillos en el step para *eleva las pulsaciones*, tratando de alcanzar el umbral más alto de rango aeróbico (fatigarse hasta donde cada uno pueda aguantar). Podemos variar la altura del step, la amplitud de los saltos y propulsiones, el empleo de los brazos....., para que cada persona trabaje en el rango adecuado para ella.

2. Segmento de **TONIFICACIÓN**:

Esta es la parte en la que, utilizando cargas (barra, mancuernas, bandas elásticas...), trabajamos nuestros músculos para mejorar su *fuerza* y *resistencia*, y con ello, su tonicidad. Se realiza en forma de intervalos, es decir, entre cada ejercicio de tonificación se intercalan 45 segundos de supercardio, para volver a elevar las pulsaciones y abordar el siguiente ejercicio en el umbral justo.

3. Segmento **CARDIOVASCULAR** en el suelo:

Una vez recogido todo el material, realizamos rutinas que incluyen golpes de boxeo, patadas, baile..., diferentes combinaciones en las que todo el cuerpo trabaja de forma *coordinada*.

4. **BAJADA DE PULSACIONES**:

Hacemos movimientos lentos y pequeños estiramientos para que las pulsaciones bajen, y podamos comenzar la siguiente fase mas relajados.

5. **ABDOMINALES**:

Localizamos y trabajamos los músculos abdominales con diferentes tipos de ejercicios: dinámicos, estáticos (trabajo isométrico), basados en el método Pilates, con cargas...

6. **ESTIRAMIENTOS**:

Recuperamos todos los músculos trabajados para eliminar la tensión, evitar lesiones y salir de la clase *revitalizados* y *felices*.

