

STEPS

En qué consiste

Creado en 1990 por la monitora de aeróbic Gin Miller, éste deporte consiste en realizar un trabajo físico completo siguiendo una secuencia de ejercicios que tienen como base principal las subidas y las bajadas de una plataforma rectangular elevada. De hecho, el nombre de este deporte: "Step" significa "escalón" e ilustra perfectamente la forma de trabajo de esta modalidad.

Considerado cómo uno de los deportes que más eficazmente permite realizar un trabajo cardiovascular y muscular a la vez, la práctica de Steps proporciona una mejora considerable de la resistencia aeróbica, la fuerza física y la flexibilidad corporal. Su parte coreografiada mejora la coordinación y la capacidad de reacción del alumno, trabajando también a nivel mental, estimulando la memoria y la concentración.

A medida que se practica, el alumno puede ver como se desarrollan su agilidad y fuerza físicas independientemente de la edad y de sus posibilidades físicas. Practicar Steps es un deporte accesible para todas las edades puesto que la altura del step es regulable y la intensidad del trabajo es flexible y puede adaptarse a las particularidades de cada persona.



En función de la marca y del diseño, podemos encontrar diferentes tipos de steps aunque todos ellos deben cumplir unos requisitos básicos: por definición, el step consiste en una plataforma rectangular con una superficie antideslizante y un conjunto de soportes que permiten regular su altura. Debe ser estable y estar especialmente preparado para absorber el impacto del trabajo físico que se realice sobre él.

La dificultad de una coreografía

Como podrás imaginar, la realización de una coreografía implica diferente nivel de exigencia, atendiendo a una serie de elementos que podemos manipular en su construcción. Enumeramos los más importantes a continuación:

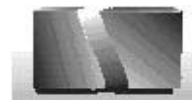
- Tipo de pasos utilizados (básicos, intermedios, avanzados).
- Velocidad de la música (de 120 a 128 BPM para iniciarse).
- Altura del STEP.
- Dirección de los movimientos/desplazamientos/giros.
- Incorporación de movimientos de brazos coreografiados.
- Incorporación de gestos y matices expresivos del movimiento corporal.

Con respecto a la altura del STEP, existen diferentes niveles de altura para regular el step en función del nivel de experiencia del alumno. Cuánto más alto esté, mayor será el trabajo físico aunque hay que tener en cuenta que las rodillas no deben llegar a pasar nunca de un ángulo de 90°:

- **Nivel 1** (10 cm de altura): para personas que se inician y no están acostumbradas a realizar deporte.
- **Nivel 2** (15 cm de altura): para personas ya iniciadas y con cierta experiencia en la práctica sobre step.
- **Nivel 3** (20 Cm de altura): para personas con una buena forma física y expertas en la disciplina.

Partes de una sesión

Una sesión de Steps es estructura igual que cualquier clase guiada. Las sesiones son grupales y están dirigidas por un monitor experto que irá indicando la coreografía y los ejercicios a practicar al ritmo de una música con ritmos cañeros. Su duración suele ser de 50 minutos a 1 hora y se divide en las siguientes partes:



- **Calentamiento:** Los primeros 10 minutos se dedican a preparar el cuerpo para el trabajo físico mediante la realización de ejercicios simples sobre el step. Normalmente se siguen una coreografía muy simple con pocas repeticiones que sirve para entrar en calor.
- **Parte aeróbica:** Es la parte en la que se trabajan la resistencia, la capacidad cardiovascular y la quema de calorías. La coreografía puede complicarse y el nivel de repeticiones aumenta. Suele durar entre 30 y 40 minutos.
- **Parte de trabajo muscular:** Dura entre 10 y 15 minutos y su función es trabajar más focalizadamente los grupos musculares que quedan más en segundo plano durante la parte aeróbica. Es decir, abdominales, brazos y espalda.
- **Estiramientos:** Los últimos 5-10 minutos de la clase se dedican a estirar los músculos y a relajar el cuerpo.

Esta disciplina deportiva cuenta con su propio sistema de ejercicios y de pasos que se han ido ampliando y perfeccionando a lo largo del tiempo hasta llegar a ser un conjunto muy amplio y con diferentes niveles de complejidad. Esta riqueza de posibilidades ha permitido que en la actualidad, los gimnasios ofrezcan clases especializadas de coreografía sobre steps en las que la fusión entre danza y trabajo aeróbico es mucho más estrecha. En esta modalidad, el espacio de trabajo se amplía a dos steps por persona y la coreografía se complica hasta el punto de constituir un auténtico reto mental para el que lo practica.

BENEFICIOS

- La base aeróbica de esta modalidad de Fitness la hace perfecta para aumentar la capacidad de absorción de oxígeno y la mejora del rendimiento cardiovascular.
- Además, esta naturaleza aeróbica hace que en cada sesión se consuma un número de calorías elevado y en consecuencia, se convierta en un deporte adecuado para la reducción del volumen de grasa.
- Se tonifican los músculos. Sobre todo glúteos, caderas y piernas.
- Mejora la fuerza física general y la resistencia del cuerpo.
- Su práctica aumenta la fuerza, la flexibilidad y la capacidad de reacción y la coordinación.
- Mentalmente constituye un deporte perfecto para desconectar de las preocupaciones diarias y a la vez, entrenar la capacidad de concentración y la memoria.

RECOMENDACIONES

Antes de empezar a practicar Steps hay un conjunto de directrices básicas que debes conocer para asegurar una buena ejecución y reducir el riesgo de lesiones:

1. • Subir al step apoyando toda la planta del pie y colocándolo siempre en el centro de la plataforma sin que sobresalga por ninguno de sus lados.
2. • Mantener el cuerpo alineado con los hombros hacia atrás.
3. • No te echas hacia delante desde las caderas. Impulsa el movimiento con todo el cuerpo.
4. • No contraigas las piernas ni bloques las rodillas. Mantén las piernas semiflexionadas y a punto para la reacción.

- La práctica de este deporte implica un cierto tiempo de adaptación para familiarizarse con el step y sus posibilidades aeróbicas. ¡No desanimes! Poco a poco irás mejorando.

- Lleva una botella de agua siempre contigo y bebe antes, durante y después del a clase para mantenerte hidratada.

- En caso de padecer algún tipo de lesión en la rodilla, puede que este deporte no sea muy recomendado. Consulta antes con tu médico.