



Taller de STEP

La actividad de Step es un ejercicio aeróbico, que se realiza encima de una plataforma elevada, y que consiste en subir y bajar de ella al ritmo de la música, lo que ayuda a mejorar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular y la coordinación, siendo una forma muy efectiva de bajar calorías y tonificar las piernas y los glúteos.

Ventajas de su práctica:

- Mejora cardiovascular: al ser un ejercicio aeróbico, ayuda a fortalecer el corazón y a mejorar la circulación sanguínea.
- Quema de calorías: es una actividad efectiva para quemar calorías, lo que puede contribuir a la pérdida de peso, o al mantenimiento de un peso saludable.
- Tonificación muscular: trabaja principalmente las piernas, los glúteos y el abdomen, ayudando a tonificar y fortalecer esos músculos.
- Mejora la coordinación: los movimientos rítmicos y las combinaciones en las clases de Step ayudan a mejorar la coordinación y el equilibrio.
- Diversión: se realiza en grupo y al ritmo de la música, lo que hace que la actividad sea amena y motivadora.
- Adaptabilidad: puede ser ajustado a diferentes niveles de habilidad, lo que le hace accesible para principiantes, y desafiante para los más adaptados.
- Aumento de la densidad ósea: al ser un ejercicio de carga, puede contribuir a mejorar la salud ósea.

MATERIALES A APORTAR POR EL ALUMNADO: Se requiere step individual, y ropa y calzado deportivo cómodo. Se aconseja botella de agua para hidratarse.

PÚBLICO DESTINATARIO: Adultos hasta 55 años