



MANUAL DEL
INSTRUCTOR

B1

PASOS BÁSICOS NIVEL 1

ESPAÑOL

ZUMBA®

Escrito por Zumba Fitness, LLC

© 2018 Zumba Fitness, LLC. Todos los derechos reservados. Zumba®, Zumba Fitness® y los logotipos de Zumba Fitness son marcas registradas de Zumba Fitness, LLC. El presente Manual de pasos básicos de Zumba® - Nivel 1 es propiedad intelectual de Zumba Fitness, LLC, con domicilio en Hallandale, Florida. Queda prohibida la reproducción o copia total o parcial de este manual sin el consentimiento expreso por escrito de Zumba Fitness, LLC. Se prohíbe estrictamente la copia no autorizada de este manual.

I. Zumba® Introducción.....	1
¿Qué es el programa Zumba®?	1
Beneficios de Zumba® Fitness	2
Acerca de Zumba Fitness, LLC	2
Acerca de Beto, Director Creativo y cofundador de Zumba	3
II. La ciencia del programa Zumba®	4
Fisiología de las clases de ejercicios	4
Beneficios de las diferentes técnicas de entrenamiento	4
Fisiología del programa Zumba®: Entrenamiento intermitente	5
Psicología del programa de Zumba®	5
Control de intensidad del ejercicio	6
III. Calentamiento y relajación	9
Propósito del calentamiento	9
Propósito de la relajación	9
Consejos de seguridad para el instructor	10
IV. Aspectos fundamentales de la música de Zumba®	11
Selección de la música	11
Aplicación en la clase	11
Flujo de la música	12
Licencias para la música	12
V. La fórmula de Zumba®	13
Los tres elementos de la fórmula de Zumba®	13
Anatomía de una canción	13
VI. Pasos básicos de Zumba®	16
Pasos básicos de MERENGUE de Zumba®	17
Pasos básicos de SALSA de Zumba®	19
Pasos básicos de CUMBIA de Zumba®	21
Pasos básicos de REGGAETÓN de Zumba®	23
VII. Cómo crear una coreografía.....	25
Cómo crear una lista de reproducción	26
VIII. Indicaciones.....	27
IX. Comenzando la trayectoria de tu carrera.....	288
X. Consideraciones de equipos.....	300
XI. Asistencia e información para instructores de Zumba®	311
XII. Referencias	322

I. ZUMBA®

Introducción

¿Qué es el programa ZUMBA®?

El programa Zumba® es una clase de acondicionamiento físico inspirada en la cultura latina, que mezcla música y movimientos de bailes latinos e internacionales para crear un programa de acondicionamiento físico dinámico, emocionante, divertido y efectivo. Una clase de Zumba® (conocida como una Zumba® Fitness-Party™) combina ritmos rápidos y lentos que tonifican y moldean el cuerpo utilizando un enfoque de aeróbic y acondicionamiento físico para lograr un equilibrio con una combinación única de beneficios cardiovasculares y tonificación muscular.

El programa Zumba® integra algunos de los principios básicos de entrenamiento aeróbico, con intervalos y de resistencia para maximizar la pérdida de calorías, los beneficios cardiovasculares y la tonificación total del cuerpo. Los movimientos de baile de base aeróbica son pasos fáciles de seguir que incluyen moldeamiento corporal, orientado a zonas como glúteos, piernas, brazos, tronco, abdominales y el músculo más importante del cuerpo: el corazón.

Tanto los bailarines como aquellos que no lo son dominan de manera fácil e inmediata una clase de Zumba®, porque no se necesita experiencia previa en baile. Una clase de Zumba® crea una atmósfera de fiesta que ofrece una oportunidad en un ambiente relajado para bailarines principiantes, personas que recién empiezan a hacer ejercicio o que estaban un tanto reacias a participar en clases en grupo.

Al mismo tiempo, bailarines y expertos en el ejercicio físico disfrutan profundamente el cambio de ritmo, y se ejercitan en un ambiente saludable, divertido, muy similar a una fiesta. Todos los alumnos se sienten cómodos al saber que simplemente pueden dejarse llevar y disfrutar de una Zumba® Fitness-Party. Los apasionados y explosivos ritmos musicales latinos e internacionales del programa Zumba® motivan a los participantes durante la clase, ¡y los motivan a regresar una y otra vez!

El programa Zumba® es un entrenamiento efectivo, innovador y divertido diseñado para todos. Los principales elementos que lo hacen tan único y exitoso son los siguientes:

- **¡Es diversión en grande!** El programa Zumba® es “ejercicio disfrazado”. Los participantes se divierten a lo grande y ni siquiera se dan cuenta de que están haciendo ejercicio. De hecho, se siente tan bien que dan ganas de hacerlo todos los días.
- **¡Es diferente!** La música, los pasos, los movimientos, la clase, la energía... ¡nada se compara con una Zumba® Fitness-Party!
- **¡Es fácil!** El programa Zumba® está diseñado para todos. Personas con cualquier estado físico, de cualquier entorno y de cualquier edad pueden comenzar el programa de inmediato. La fórmula de pasos básicos del programa es fácil para todos.
- **¡Es efectivo!** El programa Zumba® es ejercicio de base aeróbica, con componentes de entrenamiento para moldeamiento y resistencia que sirven para tonificar todo el cuerpo y lograr objetivos de acondicionamiento físico.

La clave para lograr los objetivos de acondicionamiento físico es cumplir con un programa de actividad física. El programa Zumba® es tan fácil y agradable que uno no puede evitar querer hacerlo una y otra vez. Mientras más participas en el programa Zumba®, mejor te sientes. Cuando las personas ven que su cuerpo comienza a cambiar, se sienten motivados para volver. Estos resultados positivos se agregan a los motivos por los que las clases de Zumba® están siempre llenas. Los alumnos se dan cuenta rápidamente de que una clase de Zumba® es tan fácil, efectiva y divertida que cualquiera puede hacerla. ¡La Zumba® Fitness-Party es realmente genial para la mente, el cuerpo y el alma!

Beneficios de Zumba® Fitness

Los siguientes son algunos de los beneficios principales del programa Zumba®:

- **Excelente ejercicio dinámico para el tronco:** El programa Zumba® utiliza movimientos durante toda la clase que requieren un gran control de la sección media del cuerpo (abdominales y espalda). Esto tiene el potencial de traducirse en un torso más definido (abdominales y espalda más fuertes).
- **Gran pérdida de Calorías:** El programa Zumba® sigue métodos de entrenamiento aeróbico y con intervalos para incorporar altos niveles de actividad, lo cual se traduce en perder una gran cantidad de calorías. Nota: Esto varía entre las diferentes personas, según variables como estado físico, familiaridad del participante con la rutina, nivel de intensidad, etc.
- **Ambiente de aprendizaje fácil y relajado:** Se presentan nuevos pasos de baile en un formato fácil de seguir, divertido y parecido a una fiesta.
- **Pérdida de peso:** Al igual que con cualquier programa de ejercicios, la constancia y un programa de alimentación planificado y bien equilibrado aumentarán las probabilidades de bajar de peso.
- **Imagen positiva de uno mismo:** alimenta esa “sensación de bienestar” a un nivel elevado.
- **Un cuerpo moldeado:** Las clases de Zumba® potencialmente remoldarán todas las partes del cuerpo, incluida la parte superior, la parte inferior, la sección media, el corazón y la mente.
- **Ejercicio disfrazado:** ¡Una clase de Zumba® TE HARÁ SUDAR! La mayoría de las personas dicen que se divierten a lo grande y ni siquiera se dan cuenta de que están haciendo ejercicio.

Acerca de Zumba Fitness, LLC

En 2001, cuando Alberto Perlman (Director Ejecutivo) y Alberto Aghion (Presidente y Director de Operaciones) formaron un equipo con Beto, sabían que habían creado un fenómeno de acondicionamiento físico. Lo que no sabían era que el programa Zumba® se convertiría en un fenómeno mundial tan rápidamente. En 2007, el programa Zumba® tenía 10.000 instructores, existía en más de 30 países, había vendido más de tres millones de DVD, y más de un millón y medio de personas tomaban clases de Zumba® semanalmente.

Zumba Fitness, LLC comenzó su primer gran lanzamiento con un anuncio informativo que creó una gran demanda de instructores de Zumba®. En unos pocos años, la compañía ofrecía talleres de capacitación oficiales para instructores de todo el mundo.

La popularidad del programa Zumba® continúa creciendo, fomentada por las numerosas presentaciones y convenciones nacionales e internacionales en las que está presente la compañía. Además, las alianzas de la compañía con asociaciones profesionales en la industria del acondicionamiento físico han respaldado la reputación del programa Zumba® como un programa acreditado.

Zumba Fitness, LLC trabaja con profesionales del Consejo Estadounidense del Ejercicio (American Council on Exercise, ACE), la Asociación Estadounidense de Aeróbic y Acondicionamiento Físico (Aerobics and Fitness Association of America, AFAA), IDEA Health & Fitness Association, y el Colegio Estadounidense de Medicina Deportiva (American College of Sports Medicine, ACSM) para garantizar que sus programas e instructores cumplan con los estándares de la industria.

Acerca de Beto, Director Creativo y cofundador de Zumba

Beto es el genio creativo detrás del programa Zumba®, la fórmula de acondicionamiento físico que revolucionó la manera de pensar de millones de personas sobre el ejercicio. Beto comenzó como instructor físico en su ciudad natal de Cali, Colombia y un día, al llegar a su sala de clase, se dio cuenta de que se había olvidado en su casa la música tradicional para practicar aeróbicos. En un momento de espontaneidad, sacó sus discos personales de salsa y merengue de la mochila, los puso en el equipo de música y dio su primera clase de Zumba®.

Luego de una exitosa carrera como entrenador y coreógrafo en Colombia, Beto dio el gran paso hacia los Estados Unidos. Equipado solamente con su carisma personal e imparable fuerza de voluntad, vendió todas sus pertenencias y se mudó a Miami en busca del sueño americano. No hablaba ni una palabra de inglés.

Al principio, a Beto le costó establecerse en su nuevo ambiente (se quedó sin dinero y tuvo que dormir dos noches en un parque), pero debido a su incesante dedicación, logró superar rápidamente este período de dificultad. Después de varios meses, su talento y magnetismo le permitieron conseguir un trabajo como instructor en un prestigioso gimnasio local. Y con sus rutinas de aeróbicos pegadizas y bailables acompañadas por alegres ritmos internacionales, la clase de Beto (no conocida aún como una clase de Zumba®) se convirtió en la más popular del gimnasio. También fue reconocido por su sincera pasión y entusiasmo para ayudar a las personas a disfrutar del ejercicio y, de este modo, mejorar sus estilos de vida.

En 2001, su estilo innovador le llamó la atención a dos empresarios: Alberto Perlman y Alberto Aghion. Al ver instintivamente un enorme potencial comercial, no perdieron el tiempo y se unieron a Beto para crear Zumba. Desde entonces, los tres convirtieron el programa Zumba® en un movimiento global, como la marca del programa de acondicionamiento físico de baile más grande del mundo.

Beto enseña clases magistrales en todo el mundo, capacita a instructores para dar clases de Zumba® y, en su rol de Director Creativo de Zumba, produce canciones populares que se vuelven famosas a nivel internacional.

II. La ciencia del programa Zumba®

Fisiología de las clases de ejercicios

Para comprender mejor la fisiología y los beneficios del programa Zumba®, primero analicemos la industria completa de acondicionamiento físico en grupo. Las clases de acondicionamiento físico en grupo están basadas en los tres componentes siguientes del acondicionamiento físico:

Cardiorrespiratorio/Aeróbico: incluye capacidad y resistencia cardíacas. El ejercicio aeróbico por lo general se considera como trabajar entre el 60 % y el 85 % del ritmo cardíaco máximo estimado de una persona. Dado que el ejercicio aeróbico (con oxígeno) “alimenta” los músculos para el rendimiento necesario, los participantes pueden ejercitarse durante períodos más prolongados de manera aeróbica que de manera anaeróbica. Muchas clases aeróbicas siguen una curva en forma de campana en cuanto a la intensidad cardiovascular. El entrenamiento con intervalos es un tipo de entrenamiento cardiorrespiratorio/aeróbico.

Acondicionamiento muscular: incluye fuerza y resistencia muscular. Fuerza muscular significa esforzarse al máximo, mientras que resistencia muscular se refiere a la capacidad para repetir las contracciones musculares durante un período de tiempo largo. La fuerza muscular es generalmente un ejercicio anaeróbico (sin oxígeno), lo cual significa que el participante trabaja por encima del 85 % de su ritmo cardíaco máximo estimado. Dado que los ejercicios anaeróbicos no utilizan oxígeno como el “combustible” principal para los músculos, estos solo pueden realizarse durante un período corto de tiempo antes de que se produzcan lesiones, fatiga o altos niveles de liberación de ácido láctico.

Flexibilidad: Incluye programas que aumentan la flexibilidad de los músculos, mejoran la movilidad de las articulaciones y la agilidad muscular, como las clases de estiramiento, Pilates y otras. La flexibilidad mejora la elasticidad de los músculos y el rango de movimiento de las articulaciones.

Beneficios de las diferentes técnicas de entrenamiento

El programa Zumba® ha sido estructurado para incorporar las tres categorías anteriores. Esto proporciona el uso más eficiente del tiempo de clase y permite a los participantes lograr el máximo nivel posible de resultados. Cada uno de los componentes de acondicionamiento físico utiliza los sistemas del cuerpo de diferentes maneras, lo cual causa diferentes tipos de adaptaciones.

El entrenamiento cardiorrespiratorio afecta el sistema cardiovascular y el sistema respiratorio, que está formado por el corazón, los pulmones y los vasos sanguíneos. Utiliza principalmente el sistema aeróbico, lo cual significa “con oxígeno”, para obtener energía. Por lo tanto, algunos de los beneficios principales son los siguientes:

- fortalece el músculo más importante del cuerpo, el corazón;
- mejora el ritmo cardíaco en reposo;
- mejora la circulación;
- eleva el índice metabólico;
- ayuda a regular los niveles de colesterol;
- puede ayudar a prevenir cardiopatías.

El acondicionamiento muscular está compuesto por dos elementos: resistencia muscular y fuerza muscular. Los beneficios son los siguientes:

- crea fuerza muscular;
- aumenta la densidad ósea;
- mejora la postura;
- es fundamental para la prevención de lesiones.

Flexibilidad se refiere a la capacidad para mover las articulaciones en todo el rango de movimiento. Los beneficios de la flexibilidad son los siguientes:

- reduce el riesgo de lesiones;
- mejora el movimiento alrededor de las articulaciones;
- mejora la postura;
- reduce la tensión y el dolor muscular.

Fisiología del programa Zumba®: Entrenamiento intermitente

Un participante en una clase de Zumba® obtiene los beneficios de quemar grasas y tonificar músculos de un ejercicio aeróbico y anaeróbico al incorporar segmentos de baile de mejoramiento cardíaco y ejercicios de entrenamiento de resistencia. Una clase de Zumba® no es un clase que sigue una curva tradicional en forma de campana. Es posible que haya visto este patrón anteriormente: calentamiento, subir la intensidad hasta llegar a un pico cerca de la mitad de la clase y luego bajar la intensidad hasta la relajación. Debido a las diferentes intensidades de los ritmos y las canciones, el programa Zumba® permite variar las intensidades del ejercicio y la recuperación. Por lo tanto, el gráfico tendría varios picos a lo largo de la clase, similar al concepto del entrenamiento con intervalos.

El entrenamiento con intervalos se define como un tipo de entrenamiento cardiovascular que incorpora períodos de ejercicio y descanso que se miden por tiempo e intensidad. Por lo general, estas dos variables están inversamente relacionadas. Mientras mayor es la intensidad, menor es el tiempo transcurrido en el intervalo. Mientras menor es la intensidad, más tiempo puedes pasar en ese segmento.

El programa Zumba® no sigue ni la curva tradicional en forma de campana ni tampoco sigue precisamente las pautas del entrenamiento con intervalos. En cambio, el programa Zumba® combina las leyes del ejercicio aeróbico con las leyes del entrenamiento con intervalos para proporcionar entrenamiento intermitente.

El entrenamiento intermitente se define como entrenamiento de intensidad variable o entrenamiento espontáneo. Es una forma menos estructurada de entrenamiento con intervalos con segmentos pico intercalados aleatoriamente, seguidos por períodos de recuperación de menor intensidad.

¿Es exitoso el entrenamiento intermitente? ¡Sí! Al utilizar las técnicas exitosas anteriormente comprobadas (entrenamiento aeróbico, acondicionamiento muscular y entrenamiento con intervalos), obtenemos una combinación dinámica que funciona.

Psicología del programa de Zumba®

Si bien la fisiología puede ser el motivo detrás de la pérdida de peso, la tonificación muscular y los cambios en el cuerpo, la psicología del programa Zumba® es el principal motivador y factor principal detrás de su éxito. Sin sus beneficios psicológicos poderosos, los alumnos no obtendrían los beneficios fisiológicos.

El programa Zumba® ayuda a los alumnos a lograr el éxito por los siguientes motivos:

- El programa Zumba® combina un nivel de energía alto y música motivadora con combinaciones y movimientos únicos que permiten que los participantes liberen su estrés bailando Zumba®.
- El programa Zumba® está basado en el principio de que un entrenamiento debe ser fácil, divertido y efectivo. De esta manera, los participantes de Zumba® **cumplen con** su programa de acondicionamiento físico y logran beneficios de salud a largo plazo.
- El programa Zumba® rompe el molde al ofrecer un acondicionamiento físico en forma de una actividad emocionante y vigorizante. Una clase de Zumba® no es una clase de ejercicios que las personas “deben” hacer, sino una que “quieren” hacer. Los participantes de Zumba® no dicen “debo” ir a clase. Dicen: “no veo la hora” de ir a clase.
- Al divertirse en la clase, los participantes aumentan naturalmente la intensidad de sus movimientos. La magia de la música motiva a los participantes a hacer los movimientos con más intensidad que si estuvieran haciendo una serie de cuclillas comunes o una serie de ejercicios controlados de estiramiento lateral.
- El programa Zumba® no solo es excelente para el cuerpo, sino también para la mente. Son ejercicios para “sentirse feliz”. La Zumba® Fitness-Party™ ayuda a mejorar la autoestima, la confianza en uno mismo y la imagen de uno mismo.

El éxito detrás del programa Zumba® es que los participantes regresan porque se divierten mucho y no se dan cuenta de que en realidad están haciendo ejercicio. Cuando comienzan a ver y sentir los resultados, el ciclo continúa.

A través de los años, se han realizado numerosos estudios sobre los efectos del ejercicio en el cuerpo humano. No solo desde un punto de vista físico, sino también sobre cómo el ejercicio nos afecta mental y emocionalmente. Muchos alumnos comienzan un programa de acondicionamiento físico para lograr un objetivo físico. Un atributo principal que hace que los objetivos sean alcanzables es la conexión emocional creada.

Beto inventó el programa Zumba® al olvidar accidentalmente su música. Continuó porque percibía cómo hacía sentir a los alumnos y cómo afectaba sus vidas. Como instructores, contamos con esta oportunidad única de lograr impactar positivamente las vidas de nuestros alumnos: física, mental y emocionalmente. Tener la pasión para ayudar, inspirar y motivar a otros es igual de importante para que un estudiante sea exitoso que las habilidades que tenga para la música y la coreografía.

Control de intensidad del ejercicio

El control de intensidad del ejercicio es importante en ambos extremos del espectro: Un participante no debe ejercitarse ni ligeramente ni de forma demasiado intensa. La forma en que el instructor controla el ritmo cardíaco depende de varios factores:

- ¿Tu establecimiento requiere un método de control específico (p. ej., tiempos de 6 segundos, tiempos de 10 segundos, uso de Tabla de índice de esfuerzo percibido, etc.)?
- Tu experiencia/lecciones aprendidas con respecto al control del ritmo cardíaco.

Si tu establecimiento exige cierto método, seguirás sus procedimientos. De lo contrario, asegúrate de usar una de las técnicas sugeridas por la industria:

Control del ritmo cardíaco usando tu pulso

Usando los tres primeros dedos de una mano, ubica tu pulso en la arteria radial (ubicada en el lado del pulgar de tu muñeca cuando la palma mira hacia arriba) o la arteria carótida (a un costado del cuello, junto a la garganta). Generalmente se recomienda usar el pulso radial, porque la manipulación de la arteria carótida puede causar el cambio del ritmo cardíaco. Usa un tiempo de 10 segundos para calcular

el ritmo cardíaco objetivo. Inmediatamente después del ejercicio, encuentra la arteria deseada. Empieza a contar uno durante 10 segundos. Luego multiplica por seis para obtener el ritmo cardíaco por un minuto. Utiliza el método de Karvonen (descrito a continuación) para determinar si tu ritmo cardíaco está en un rango adecuado.

Uso de un monitor de ritmo cardíaco

Esta es otra manera simple de controlar el esfuerzo del ejercicio.

Controla el ritmo cardíaco utilizando el esfuerzo percibido

Se proporciona un valor numérico para valorar subjetivamente el nivel de esfuerzo. El índice de esfuerzo percibido (Rating of Perceived Exertion, RPE) es una escala diseñada por el Dr. Gunnar Borg para ser utilizada por el participante de una clase de acondicionamiento físico para calificar la percepción de intensidad del ejercicio del alumno en una escala de 10 puntos. (Rango: 1 = muy ligero/10 = muy intenso). Un cliente debería ejercitarse entre un RPE de 4 (fuerte) y 5 o 6 (muy fuerte).

Uso de la prueba del habla para controlar el esfuerzo

Este es el método más simple para evaluar los niveles de esfuerzo. Si tus alumnos pueden hablar de manera cómoda y rítmica mientras hacen ejercicio, es muy probable que estén en un estado aeróbico. Si a los alumnos les resulta difícil hablar mientras hacen ejercicio, probablemente su ritmo cardíaco está por encima del objetivo.

Método Karvonen

La clave para un entrenamiento aeróbico efectivo es entrenar dentro de la zona de entrenamiento aeróbico de un individuo. Un rango adecuado de entrenamiento que se adapta a la mayoría de los niveles de actividad física se encuentra entre el 55 % y el 85 % del ritmo cardíaco máximo. El primer paso es calcular la zona de ritmo cardíaco de tus alumnos. Los siguientes son dos métodos para calcular el ritmo cardíaco objetivo de un alumno:

La fórmula de Karvonen utiliza el ritmo cardíaco en

reposo:

Ritmo cardíaco objetivo = $220 - \text{edad} = \text{Ritmo cardíaco máximo previsto}$

- Ritmo cardíaco en reposo = Reserva de ritmo cardíaco

x 40 % – 85 % (usa tu nivel de intensidad deseado)

+ Ritmo cardíaco en reposo = Ritmo cardíaco objetivo

Ejemplo:

$220 - 60 = 160$ – $60 = 100$ x 60 % = $60 + 60 = 120$ ritmo cardíaco objetivo

Método de ritmo cardíaco simplificado sin ritmo cardíaco

en reposo

Ritmo cardíaco objetivo = $220 - \text{edad} = \text{Ritmo cardíaco máximo previsto}$

x 55 % al 90 % = (usa tu nivel deseado de intensidad)

= Ritmo cardíaco objetivo

Ejemplo:

$220 - 60 = 160$ x 60 % = 96 ritmo cardíaco objetivo

Observa que se utilizan porcentajes diferentes en estas dos fórmulas. La fórmula de Karvonen es el método preferido, porque tiene en cuenta el ritmo cardíaco en reposo de la persona. Pero ten en cuenta que estos dos métodos solo proporcionan valores aproximados. Otros factores pueden afectar el ritmo cardíaco objetivo adecuado para cualquier alumno. Por ejemplo, las mujeres generalmente tienen un ritmo cardíaco más alto que los hombres al hacer el mismo ejercicio y las personas mayores de 65 años pueden tener ritmos cardíacos máximos más altos que los sugeridos por la fórmula de Karvonen.

Consejos sobre ritmo cardíaco

La mejor forma de tomar un ritmo cardíaco en reposo es medirlo durante un minuto completo a primera hora en la mañana en cuanto te levantas de la cama. Toma las mediciones de ritmo cardíaco durante tres días seguidos y usa el promedio de esos tres en las fórmulas que pidan un ritmo cardíaco en estado de reposo.

Usa el extremo inferior del rango para principiantes y usa el extremo superior del rango para alumnos avanzados. Para la parte intensa del intervalo, permanece más cerca del extremo superior y, para la recuperación, permanece más cerca del extremo inferior del rango.

Es útil tomar el ritmo cardíaco de recuperación cinco minutos después de la parte aeróbica de la clase, durante la etapa de relajación. El ritmo cardíaco de recuperación debe ser inferior a 120 latidos por minuto. Los índices más altos sugieren una relajación insuficiente o un bajo nivel de acondicionamiento físico. Al mejorar el acondicionamiento físico, el ritmo cardíaco del alumno regresará más rápidamente a su estado de reposo.



III. Calentamiento y relajación

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. Por ejemplo, antes de correr o practicar un deporte intenso, un atleta podría trotar lentamente para calentar sus músculos y aumentar el ritmo cardíaco. Para que se activen los músculos que van a utilizarse, es importante que los ejercicios de calentamiento que se hagan sean específicos para esa actividad.

Propósito del calentamiento

Los objetivos del calentamiento son los siguientes:

- aumentar la temperatura principal del cuerpo;
- preparar poco a poco el músculo y las articulaciones para los movimientos siguientes;
- evitar daños en el músculo esquelético, los tejidos conectivos y el corazón;
- aumentar el flujo sanguíneo;
- calentar los músculos;
- lubricar las articulaciones;
- preparar ciertos músculos de apoyo principales: pantorrilla, parte baja de la espalda e isquiotibiales;
- comenzar un aumento cardiovascular gradual en la sección cardiovascular;
- presentar/adelantar los movimientos (preparar el cuerpo para los próximos movimientos).

La estructura de calentamiento recomendada por Beto es rítmica e incluye lo siguiente:

- patrones básicos de juego de pies, como *step touch* con algunas variaciones de brazos, hombros, pecho y espalda;
- cardiovascular: incorporación de un poco de intensidad, dirección y un rango mayor de movimiento;
- tonificación: activación muscular centrada en el TRONCO y a la parte inferior del cuerpo.

El calentamiento en una clase de Zumba® puede durar entre 1 y 3 canciones, según la duración de cada canción, la duración de la clase (de 45 minutos o de 60 minutos) y el nivel de la clase. Los principiantes y los adultos mayores activos por lo general requieren un segmento de calentamiento más largo.

Es importante recordar que los movimientos durante un calentamiento deben ser de baja intensidad y aumentar gradualmente la intensidad. Comienza con movimientos de rango de movimiento moderado y aumenta gradualmente a un mayor rango de movimiento a medida que el cuerpo se calienta. Los movimientos o las repeticiones que provocan fatiga muscular son inapropiados, y deben evitarse los movimientos que se realizan demasiado rápido o sin control.

La relajación durante el ejercicio permite al cuerpo cambiar gradualmente de un estado de esfuerzo a un estado de reposo o cuasi reposo. La relajación permite que el ritmo cardíaco regrese a su estado de reposo y puede reducir el mareo después de ejercicios extenuantes.

Propósito de la relajación

Los objetivos de la relajación son los siguientes:

- disminuir gradualmente el ritmo cardíaco;

- disminuir gradualmente la temperatura del cuerpo;
- evitar una detención repentina y evitar que se acumule la sangre: si los participantes se detienen repentinamente, la sangre puede acumularse, lo cual puede causar mareos, náuseas o calambres (la reducción gradual del “bombeo del flujo sanguíneo” es importante para evitar estos tipos de efectos);
- estirar los músculos para lograr flexibilidad y evitar calambres o lesiones futuras;
- cambiar de grandes movimientos musculares a movimientos musculares más pequeños.

El segmento de relajación de una clase de Zumba® debe durar al menos de 3 a 5 minutos con una disminución gradual en el ritmo cardíaco, seguida por algunos ejercicios estáticos de estiramiento. Prueba utilizar ritmos tales como una cumbia lenta o un tango (aprendido en Pasos básicos nivel 2), o haciendo movimientos, poco a poco, al medio tiempo de otros ritmos. Luego puede terminarse la relajación con una canción lenta/suave para realizar estiramientos estáticos y técnicas de respiración.

Consejos de seguridad para el instructor

- En la sección de calentamiento o relajación de tu clase, no deberías incluir movimientos que crucen la línea media horizontal del cuerpo. En otras palabras, mantener la cabeza arriba del corazón.
- No inmovilices los codos ni las rodillas (especialmente en brazos de “merengue”).
- Vigila que las articulaciones estén bien alineadas (¿están las rodillas arriba de los tobillos y las caderas arriba de las rodillas cuando corresponde?).
- Las rodillas deberían estar detrás de los dedos de los pies en movimientos tales como zancadas/sentadillas (es decir, no sobreextender ni hiperextender las articulaciones).
- En algunos pasos y giros, se debe tener cuidado de no torcer la rodilla (la rodilla debe permanecer alineada con los dedos de los pies).

Las normas de la industria sobre el acondicionamiento físico recomiendan que se preste atención a los siguientes grupos de músculos, tanto en el calentamiento como en la relajación:

- región del cuello;
- espalda superior y media;
- deltoides (hombros);
- pecho y brazos;
- tronco (zona lumbar);
- cuádriceps e isquiotibiales;
- glúteos y zona de la cadera;
- pantorrillas/tobillos/canillas.

IV. Aspectos fundamentales de la música de Zumba®

La elección de la música para un entrenamiento de Zumba® es uno de los elementos más importantes en una clase de Zumba®. La música, junto con una gran actitud positiva y movimientos fáciles de seguir, ayudan a lograr una clase exitosa en las siguientes áreas:

- crea una sensación de “fiesta” en la clase;
- motiva a los participantes;
- permite a los participantes lograr objetivos de acondicionamiento físico.

Utiliza la música para crear lo siguiente:

- una sensación de pasión;
- un nivel alto de energía en la clase;
- una atmósfera positiva en la clase;
- motivación para los participantes de la clase;
- niveles apropiados de rango de ritmo cardíaco objetivo;
- resultados de acondicionamiento físico deseados a largo plazo.

Selección de la música

Las raíces de Zumba están fundadas en los exquisitos ritmos de las culturas latinas. Dado que el alcance de Zumba se ha difundido mundialmente, el programa ha abarcado todos los ritmos internacionales, lo cual expandió las bases de Zumba para incluir ritmos latinos e internacionales. A medida que Zumba continúa accediendo al alcance de la música mundial, también hay un enfoque hacia la unión de ritmos y la creación de una fusión de música.

Aplicación en la clase

Es fundamental mantener la música en las clases de Zumba® consistente de manera global para asegurar que se ofrezcan la esencia y las intenciones adecuadas de Zumba® en todo el mundo. Para que sea una verdadera clase de Zumba®, la selección de canciones y ritmos debe ser una combinación de influencias y ritmos latinos, internacionales y de fusión, para reflejar nuestras ricas raíces y bases.

Cuando un alumno participa en una clase de Zumba® en cualquier parte del mundo, debe saber que experimentará una variedad de ritmos a lo largo de la clase, que no habrá un solo ritmo. Si enseñas una clase con la mayoría de canciones de Salsa, no es una clase de Zumba® sería una clase de Salsa. Si enseñas una clase con la mayoría de canciones de reggaetón o hip-hop, será una clase de reggaetón o hip-hop, no una clase de Zumba®.

Zumba te permite ser creativo con tu elección de música. Está bien agregar un toque de un ritmo que puede ser popular en tu región o país, pero recuerda que gran parte de la clase de Zumba® debe cumplir con sus raíces latinas e internacionales. Estos ritmos permitirán la cultura eléctrica y festiva que deben transmitir todas las clases de Zumba®.

También ten en cuenta que la música internacional no se refiere al idioma en que se canta la letra de la música, sino al ritmo que se escucha y se siente.

Flujo de la música

Una clase de Zumba® es un flujo continuo. Aunque se recomienda tomar descansos para beber agua, es importante mantener la sensación de fiesta con pocos descansos breves o sin ningún descanso en la música y el baile. En las clases de Zumba® no nos detenemos para explicar los pasos de las coreografías. En cambio, enseñamos los movimientos básicos y aumentamos la intensidad o variaciones.

Licencias para la música

Asegúrate de consultar en tu agencia local de licencias para música cuáles son las tarifas exigidas por tu país para reproducir música en una clase de baile o acondicionamiento físico.

V. La fórmula de Zumba®

La fórmula de Zumba® hace del programa Zumba® algo único y revolucionario en el mundo del acondicionamiento físico. Los tres elementos de la fórmula no son en sí únicos, ¡pero la combinación de los tres da como resultado una experiencia de acondicionamiento físico especial, nueva y dinámica!

Los tres elementos de la fórmula de Zumba®

La fórmula de Zumba®: $Z=MC^2$ (mpc)

Zumba® = Music (Música)/Core Steps (Pasos centrales)/Choreography (Coreografía)

1. **Música:** La música es la fuerza de impulso y el elemento más importante de la fórmula de Zumba®. El sabor de la música proviene de la creatividad, la pasión y la historia que los artistas crearon. En lugar de usar música de 32 tiempos para crear un entrenamiento, la fórmula de Zumba® usa el ritmo para lograr un ambiente festivo en la clase. Es este enfoque de dejar que la música impulse los movimientos lo que hace único al programa Zumba®.
2. **Pasos centrales:** Cada uno de los ritmos de Zumba® tiene una sensación única y pasos de inspiración auténtica. Dentro de cada uno de los cuatro ritmos básicos, Beto creó cuatro movimientos básicos. La fórmula de Zumba® aplica un enfoque sistemático a cada movimiento para agregar variedad usando variaciones de brazos, compás, ritmo, direcciones y acondicionamiento físico. El uso de estas variaciones crea una cantidad interminable de opciones, todas basadas en cuatro movimientos básicos.
3. **Coreografía:** El método de coreografía que usa la fórmula de Zumba® es único en el mundo del acondicionamiento físico. Usa la música para dictar los movimientos. Como mencionamos en el Paso 1, los artistas escribieron las canciones para contar una historia. Todas las historias musicales se dividen en secciones diferentes: introducción, estrofa, estribillo, puente musical, coletillas, etc. La fórmula de Zumba® toma uno de nuestros movimientos básicos en el ritmo de una canción particular y lo hace coincidir con cada sección de la música. En la música, cuando esa sección se repite, se repite también el mismo movimiento básico, de manera que cada sección musical tiene su movimiento acorde.
Ejemplo:

A. Estrofa: marcha de merengue

B. Estribillo: Beto Shuffle

C. Estrofa: marcha de merengue

D. Puente: Merengue 2

E. Estribillo: Beto Shuffle

Anatomía de una canción

1. **Introducción:** La primera parte de la canción antes de la estrofa o del estribillo. Se puede usar para introducir el paso que sigue.

2. **Estrofa:** Generalmente la “historia” o parte “hablada” de una canción. Generalmente se repite 2 o 3 veces en una canción. Las frases musicales son las mismas cada vez, pero generalmente las palabras difieren.
3. **Estribillo:** El estribillo generalmente está formado por las mismas palabras (y la misma frase musical) cada vez que se reproduce. Por lo general, el título de la canción se repite en el estribillo.
4. **Pausa, puente, coletilla, interludios musicales:** Estas son piezas y partes de una canción que no forman parte de las estrofas o el estribillo. A veces puede ser una pausa (receso) en la canción, un puente entre partes (puente), un segmento musical (interludio) o un juego de ritmos inusual (2, 4, 6). Usa estas partes de la canción para ser creativo.

Ejemplo de una canción

1. Introducción
2. Estrofa
3. Estribillo
4. Descanso
5. Estrofa
6. Estribillo
7. Interludio musical
8. Estribillo
9. Fin

Mapa musical Zumbagram™

Al crear las coreografías de tus clases de Zumba®, el primer paso es seleccionar y comprender tu música. Escucha atentamente la música y piensa en crear un mapa musical para entender la estructura de la canción. Una vez que te sientas cómodo con la música, podrás realizar la selección de movimientos para cada sección de la canción de manera fácil y natural.

Beto creó una visión artística de la apariencia de la música en una clase de Zumba® con el mapa musical Zumbagram™. El uso de un mapa musical Zumbagram™ brinda una guía visual completa de la estructura de la canción, no solamente para los cambios de la música sino también para saber cuáles son los segmentos que se repiten y dónde se repiten. El Zumbagram™ es una gran ayuda para poder crear una coreografía que siga la fórmula de Zumba®.

VI. Pasos básicos de Zumba®

Pasos básicos para merengue, salsa, cumbia y reggaetón

En esta sección práctica del nivel 1 de pasos básicos del Curso de capacitación de instructores, el Especialista de educación te guiará a lo largo de estos pasos para los ritmos mencionados anteriormente.

1. Aprende cuatro movimientos básicos de piernas.
2. Agrega variaciones de brazos (o piernas/cuerpo) a los movimientos de piernas.
3. Agrega variaciones de compás/rítmicas/direccionales.
4. Agrega variaciones de acondicionamiento físico/atléticas.
5. Luego agrega estilo, técnica y actitud en el movimiento. Esto es más avanzado, pero se presentará aquí. El estilo, la técnica y la actitud se desarrollan con el tiempo y la práctica.

Pasos básicos de MERENGUE de Zumba®

República Dominicana generalmente es reconocida como el lugar de origen del merengue, aunque muchos países latinoamericanos tienen adaptaciones estilísticas de este ritmo. Es un ritmo más rápido, con cerca de 120-160 compases por minuto, donde cada compás tiene un acento marcado y uniforme. Los instrumentos comunes son tambora, congas, trompetas de mambo y güiro.

Compás acentuado: Cada compás tiene la misma cantidad de acentos, como un ritmo de marcha.

1	2	3	4	1	2	3	4
mismo	mismo	mismo	mismo	mismo	mismo	mismo	mismo

Pasos básicos de Zumba® para **MERENGUE**

Movimiento	Variaciones de brazos	Variaciones de compás/rítmicas/direccionales	Variaciones de acondicionamiento físico y atléticas
1. Marcha	• Caderas hombros • Pecho codo • Arriba y afuera • Beto 7	• Caja de merengue • Paso en V	• Bíceps, tríceps, pecho, espalda, hombros • R. O. M.
2. Paso 2	• Caderas y hombros • Pecho codo • Arriba y afuera • Beto 7	• Compás: cantidad de pasos laterales • Zig Zag • Portería	• Disco con puñetazo y toque lateral con punta de pie • Disco con puñetazo y patada lateral • R. O. M.
3. Conteo de 6 tiempos Lado a lado	• Caderas hombros • Pecho codo • Arriba y afuera • Beto 7	• Cruce al frente • Un lado solamente y combinar	• Cuclillas • Swing de Beto
4. Shuffle de Beto	• Brazos	• Desplazamiento • 4 simples 2 dobles	• 3 pasos y brinco

Pasos básicos de SALSA de Zumba®

La salsa es una combinación de varias culturas con una fuerte influencia de Cuba, Puerto Rico y África. Los instrumentos comunes incluyen los timbales, la conga, la clave, la trompeta y el trombón. La salsa tiene un compás muy característico.

La música de salsa tiene muchos instrumentos que ayudan a dictar el ritmo. Cuando aprendemos los movimientos de baile, utilizaremos el siguiente tiempo: 1, 2, 3, pausa:

1	2	3	4	5	6	7	8
			pausa				pausa

Pasos básicos de Zumba® para **SALSA**

Movimiento	Variaciones de brazos	Variaciones de compás/rítmicas/direccionales	Variaciones de acondicionamiento físico y atléticas
1. Salsa: derecha e izquierda	• Peine para el cabello • Cubano	• Fuera y cruce, agrego cadera • Patear y patear juntos hacia afuera	• Rodilla, rodilla, cuclillas
2. Salsa: adelante y atrás	• Brazos africanos • Body Roll	• Adelante y atrás en las 4 direcciones • Brinco cruzado, paso, paso, patada, paso	• Salsa adelante, estocada hacia atrás
3. Paso 2	• Empujar hacia el costado • Maracas	• Paso 2 con giro • Paso 2 estilo portería	• Paso 2, rodilla arriba/círculo con los brazos • Paso 2, brazos al frente, rodilla arriba, brazos por debajo
4. Mecida hacia atrás	• Mecida hacia atrás con brazos • Cha chá, mecida hacia atrás	• Mecida hacia atrás con giro • Vuelta al mundo	• Rodillas arriba, círculo con los brazos • Balanceo hacia atrás estilo Hip Hop

Pasos básicos de CUMBIA de Zumba®

La cumbia es conocida como el ritmo de Colombia, América del Sur, pero también tiene influencias de África y Europa. La cumbia es conocida por tener un sabor tropical o criollo hacia la música. La percusión es un grupo instrumental clave que incluye el güiro, el acordeón y la tambora.

Compás acentuado: El ritmo básico es 4/4 y se siente como un compás “fuerte, débil” “fuerte, débil” “fuerte, débil”, donde la “y” es débil: 1 y 2 y 3 y 4 y

1	y	2	y	3	y	4	y
fuerte	débil	fuerte	débil	fuerte	débil	fuerte	débil

Pasos básicos de Zumba® para **CUMBIA**

Movimiento	Variaciones de brazos	Variaciones de compás/rítmicas/direccionales	Variaciones de acondicionamiento físico y atléticas
1. Paso 2	- Brazos alternados, arriba, arriba, abajo, abajo - Arriba y abajo	- Adelante y atrás - Adelante y atrás con cuerpo hacia adelante	- Hip-Hop - Bombero de pecho estilo Hip-Hop
2. <i>Pierna derecha adelante y atrás,</i> <i>Pierna izquierda adelante y atrás</i>	- Brazos arriba/hombros arriba y abajo - Brazos de vestido	- Hacia el costado - Giro	- Hip Hop - Hip Hop y giro
3. Pierna dormida	- Brazos de candelabro - Brazos de vestido	2 pasos lentos, 4 rápidos - Desplazamiento y giro hacia fuera - Desplazamiento y giro hacia dentro	- Oblicuos arriba y abajo con desplazamiento - Oblicuos arriba y abajo con desplazamiento y salto
4. Caña de azúcar Machete	Brazos de caña de azúcar	Machete dos veces, desplazamiento	Machete, paso triple con rodillas arriba

Pasos básicos de REGGAETÓN de Zumba®

El reggaetón tiene influencia jamaicana y se volvió popular en Puerto Rico y en Panamá. La música tiene un ritmo de tambor bajo. El instrumento principal es un tambor estilo reggae.

Ritmo acentuado: En 2 medidas de 4 compases cada una, los compases 1 y 5 están bien acentuados. Los compases 2 y 6 están mucho menos acentuados que el 1 y el 5.

1	2	3	4	5	6	7	8
fuerte	débil	medio	medio	fuerte	débil	medio	medio

Pasos básicos de Zumba® para

REGGAETÓN

Movimiento	Variaciones de brazos	Variaciones de compás/rítmicas/direccionales	Variaciones de acondicionamiento físico y atléticas
1. Stomp	• Filas • Círculo	• Simple, simple, pose	• Simple, simple, torsión • Simple, simple, rodilla
2. Levantar la rodilla	• Brazos por debajo • Cepillo de hombros	• Simple, simple, doble • Simple, simple, doble con brazos	• 2 rodillas arriba, 3 desplazamientos • Simple, simple, abdominales
3. Destroza	• Brazos con toalla lado a lado • Brazos arriba lado a lado • Brazos arriba y abajo lado a lado	• Lado a lado (cambio con salto) • Giro	• De arriba abajo
4. Reboto en 2 pasos	• Empuje de brazos • Contracción de brazos	• Simple, simple, doble	• 4 simples, doble, brazos fuertes, ROM

VII. Cómo crear una coreografía

A continuación te explicamos cómo comenzar a crear una coreografía utilizando el merengue como ejemplo:

1. Elige una canción de merengue.
2. Escúchala varias veces. ¡Memoriza tu música!
3. Identifica la estrofa, el estribillo y cualquier coletilla o interludio.
4. Elige de 3 a 4 movimientos de la tabla de merengue.
5. Asigna un movimiento a cada uno de los anteriores. Por ejemplo, esta es una canción...

Música de introducción: ¡muévete al ritmo!

Estrofa:	haz el movimiento 1
Estribillo:	haz el movimiento 2
Estrofa:	repite el movimiento 1
Estribillo:	repite el movimiento 2
Coletilla:	haz el movimiento 3
Estrofa:	repite el movimiento 1
Estribillo:	repite el movimiento 2
Coletilla:	repite el movimiento 3
Estribillo:	repite el movimiento 2
Estribillo:	repite el movimiento 2

Si hay más de un tiempo de coletilla o interludio, considera agregar un cuarto movimiento.

Cómo crear una lista de reproducción

Una vez que hayas diseñado tus coreografías, es fundamental elegir el orden de tu lista de reproducción. Te presentamos una guía para crear una excelente lista de reproducción que ayudará a asegurar que tus alumnos suden y se ejerciten de manera intensa. Aumentar y disminuir tu ritmo cardíaco con cada ritmo ayudará a crear un efecto de entrenamiento intermitente y, al mismo tiempo, mantener tu selección musical variada y divertida. La intensidad de cada canción dependerá de la coreografía, la velocidad del ritmo y la duración de la canción. Pueden utilizarse varios géneros para aumentar o disminuir el ritmo cardíaco en clase. Ten en cuenta que la siguiente lista de reproducción es solo un ejemplo. Siéntete libre para crear tus propias listas de reproducción.

Canción 1	Ritmo de calentamiento	(↑Ritmo cardíaco del Step Touch)
Canción 2	Ritmo de calentamiento	(↑ Ritmo cardíaco de cardio)
Canción 3	Ritmo de calentamiento	(↑↑ Ritmo cardíaco de tonificación)
Canción 4	Merengue	(↑ Ritmo cardíaco)
Canción 5	Salsa	(↓ Ritmo cardíaco)
Canción 6	Reggaetón	(↑ Ritmo cardíaco)
Canción 7	Cumbia	(↓ Ritmo cardíaco)
Canción 8	Merengue	(↑ Ritmo cardíaco)
Canción 9	Salsa	(↓ Ritmo cardíaco)
Canción 10	Reggaetón	(↑ Ritmo cardíaco)
Canción 11	Cumbia	(↓ Ritmo cardíaco)
Canción 12	Relajación	(↓ Ritmo cardíaco)

VIII. Indicaciones

Las técnicas para dar indicaciones ayudan a asegurar el éxito de los alumnos y les permite ejecutar la forma apropiada, aprender patrones complejos y cambiar los movimientos al momento preciso en que los cambia el instructor.

Se utilizan tres tipos de estilos de indicaciones en la industria: visuales, verbales y táctiles.

Indicaciones visuales: Uso de movimientos físicos para demostrar un movimiento nuevo, cambio de dirección, variación de tiempos o corrección de forma. Los gestos con los brazos y las manos son las señales más efectivas para la mayoría de los participantes.

Indicaciones verbales: El uso de terminología específica para describir un patrón de trabajo de pies, concentrarse en la acción de un músculo, hacer una corrección en la forma, contar las repeticiones o contar hasta un cambio ya sea en la música o en un movimiento específico. Muchos instructores utilizan indicaciones verbales para dar afirmaciones en la clase, animar a sus alumnos y regular intensidades específicas.

Indicaciones táctiles: Conocidas también como indicaciones cinestésicas o físicas; este método implica tocar físicamente a los alumnos. Asegurar que un alumno esté utilizando el grupo muscular correcto al tocar ese músculo los ayuda a concentrarse en la acción correcta. Probablemente sea necesario corregir la alineación ayudando al alumno a colocarse en la posición correcta. Asistir ante una contracción muscular durante la fatiga puede ayudar también a evitar lesiones.

Las clases de Zumba® utilizan principalmente indicaciones visuales. Los cambios en la música determinan los tiempos de diferentes movimientos, cambios de coreografía o variaciones en cada rutina. El instructor de Zumba® utiliza indicaciones visuales para mostrar a los participantes cuál es el cambio real en el movimiento. En pocas palabras, la música nos indica “cuándo”; el instructor nos muestra “qué”. El uso de indicaciones visuales le da a la clase un ambiente más parecido a una fiesta. Si estás acostumbrado a las indicaciones verbales, podrías probar minimizando el uso de indicaciones verbales y cambiar gradualmente a más indicaciones visuales.

La elección de indicaciones visuales exactas varía según el instructor. Las indicaciones claras y coherentes ayudarán a que los alumnos comprendan exactamente qué deben hacer. Dentro de la música, debes permitir un tiempo adecuado para ejecutar una indicación antes de que comience el próximo movimiento. Según el género de la música y el tiempo, puedes necesitar 4 u 8 compases antes del cambio.

Dar indicaciones es una habilidad, al igual que el baile. Debe practicarse para poder perfeccionarse. Al practicar tu coreografía para las clases, asegúrate de practicar tus señales para dar indicaciones para que comiencen a ser más coherentes para ti y tus alumnos.

Beto, el creador del programa Zumba® utiliza casi siempre indicaciones visuales. Si tu gimnasio requiere el uso de un micrófono, debes cumplir con las reglas. En salas grandes y clases con muchas personas, los participantes generalmente escuchan las indicaciones si no pueden ver al instructor. Incluso en clases más pequeñas, algunos instructores utilizan el micrófono como una extensión de su voz, para proteger sus cuerdas vocales.

IX. Comenzando la trayectoria de tu carrera

Ahora que has realizado la capacitación B1, te presentamos una lista de comprobación de pasos para que comiences en la trayectoria correcta. Recuerda que esta es solo una guía y puedes seguirla a tu propio ritmo.

En la próxima semana:

1. Revisa tus materiales y el manual de B1 para perfeccionar los pasos básicos.
2. Comienza por memorizar una canción a la vez del paquete My First Class® (disponible solamente para miembros de ZIN™).
 - Realiza un mapa de la música para cada canción utilizando la fórmula de Zumba®.
 - Aprende primero la música, ya que esto ayudará a memorizar la coreografía.
3. Practica dar indicaciones
 - Después de aprender las rutinas, practica enseñarlas mientras incorporas tus indicaciones.
 - Agregar tus indicaciones en la coreografía ayuda con los tiempos y la coherencia, y asegura el éxito de tus alumnos.
4. Practica tus coreografías con familiares y amigos.
 - Esto te ayudará a deshacerte de los nervios de dar tu primera clase.
 - También te ayudará a perfeccionar tus habilidades para dar indicaciones.
5. ¡Marketing!
 - Luego de unirse a ZIN™, accede a tus beneficios de ZIN™ y crea tu página web personal en zumba.com.
 - Descarga los recursos gratuitos en las redes sociales y diseña tus tarjetas comerciales de manera sencilla desde ZIN® Home

Semana dos: Oportunidades de contactos/empleo.

1. Conéctate con miembros de ZIN™ en tu zona.
 - Ingresa al foro de Zumba® y lee la sección de “novatos” para encontrar respuestas a algunas preguntas, obtener ideas sobre marketing o conectarte con personas en tu zona.
 - Conéctate mediante las redes sociales. Conéctate con instructores para conocer las posibilidades de ingresar en listas de sustitutos, agregar clases adicionales, enseñar en equipo, ingresar a una clase para enseñar una o dos canciones, o formar parte de eventos más grandes, como un Zumbathon® o una clase magistral.
2. Establecimientos. Hay muchos tipos de lugares en los que puedes dar clases de Zumba®. Recuerda que un establecimiento apropiado para enseñar clases de Zumba® debe tener un espacio adecuado, pisos apropiados, buena ventilación y excelente sonido. Algunos ejemplos de opciones para dar clases de Zumba® incluyen: gimnasios/centros de actividades físicas, establecimientos de entrenamiento personal, centros comunitarios, academias de artes marciales, academias de baile, universidades, lugares de culto, discotecas, etc.
 - Si eres un contratista o alquilas un espacio de un establecimiento, es posible que debas hacerte cargo del seguro, el sistema de música, el manejo del ingreso de tus propios alumnos, promociones y marketing. Puedes tener la oportunidad de cobrar diferentes tarifas, tener paquetes de descuentos o membresías.

- Eventualmente, algunas personas deciden abrir su propio espacio, empresa o establecimiento. Tomarte el tiempo para formar tu clientela y hacerte conocer en la comunidad es una clave importante para el éxito de irte por tu cuenta.

3. Cómo pedir un empleo y audiciones.

- Las llamadas telefónicas y las conexiones cara a cara generan una excelente impresión al buscar un lugar para enseñar.
- Si entrenas en un gimnasio o tomas clases en otro lugar, pide hablar con el director de aeróbicos, el administrador del gimnasio o la persona que maneja la programación de las clases. Infórmale que eres un instructor de Zumba® CON LICENCIA y quieres saber si necesitan una clase de Zumba® o si necesitan sustitutos.
- La mayoría de los establecimientos te hará una audición. Las audiciones son un aspecto típico del proceso de contratación en los gimnasios. Prepárate para dar una audición antes de que te contraten.
- Los diferentes establecimientos tienen diferentes acuerdos para la compensación. Si no estás seguro de cuánto cobrar, consulta el mercado local, habla con otros instructores y decide en qué nivel te encuentras según tu experiencia.
- Siempre consulta con tu empleador sobre si tienes o no cobertura de responsabilidad y tarifas de licencias para la música.

Algunos consejos adicionales:

1. Antes de comenzar a enseñar en clases o eventos, debes considerar consultar a un profesional en asuntos impositivos o legales en tu área para discutir sobre cualquier asunto que podría afectarte a ti, tus ingresos y tus responsabilidades como empleado o contratista independiente. Esto es muy importante si un instructor decide alquilar un espacio o abrir un establecimiento independiente. Asegúrate de conocer tus opciones sobre protección contra responsabilidad y todas las necesidades de licencias.

2. Certificaciones en acondicionamiento físico. Si no estás certificado como profesional en ejercicios grupales generales, ponte como objetivo programar un examen en los próximos 6 meses. Hay muchas organizaciones que ofrecen certificaciones en ejercicios grupales en muchos países diferentes. Hablar con muchos gimnasios y directores diferentes en tu zona y preguntar cuáles son reconocidos en la mayoría de los lugares podría ayudarte a definir la opción adecuada para ti. Asegúrate de cumplir con la certificación y las normas en tu país.

3. Publicidad. Los miembros de ZIN™ pueden hacer volantes para publicar en su gimnasio, hacer publicidad en las redes sociales sobre las próximas clases y generar entusiasmo sobre su primera clase o sesiones de clases.

4. Después de haber estado enseñando durante un tiempo, trata de expandir tus habilidades para agregar más a tu repertorio. Inscríbete en uno de los entrenamientos para instructores o cursos de aprendizaje en línea adicionales para mejorar tus habilidades. Expande tus horizontes al asistir a estas capacitaciones.

5. Coreografía de ZIN™. Al convertirte en miembro de ZIN™, recibirás música y coreografías cada mes. Comienza a aprender estas rutinas a medida que aparezcan o elige jugar un poco con la coreografía al agregar algunos pasos propios, estilo y sabor a los movimientos.

X. Consideraciones de equipos

Sistema de sonido

Un excelente sistema de sonido es un componente esencial y vital de una clase de Zumba[®], dado que la música establece la energía y el entusiasmo. Si es posible, asegúrate de que el sistema de sonido tenga parlantes de calidad para permitir un sonido claro y sin estática. ¡Esto es fundamental para una clase de Zumba[®] exitosa!

Establecimientos/Sala

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

Vestimenta

Debes recomendar a los participantes que usen ropa cómoda para hacer ejercicio, que no sea restrictiva y permita el enfriamiento adecuado para la termorregulación del cuerpo.

Calzado

Indícales a tus alumnos que usen calzado adecuado y cómodo, con abundante amortiguación y soporte.

Superficies del piso

Los pisos de madera o de gimnasio son los ideales. Si tu establecimiento tiene un piso alfombrado, recomienda a los participantes que eleven más los pies para minimizar la fricción.

XI. Asistencia e información para instructores de Zumba®

Cómo mantener el estado de instructor de Zumba®

La realización de este taller te autoriza a utilizar “Zumba” en el nombre de tu clase y en tu título de instructor durante seis meses. Para continuar siendo instructor de Zumba® después de seis meses, debes participar en la educación continua, de acuerdo con el estándar normal de la industria. Para acceder a una formación continua, debes realizar otro curso de entrenamiento para instructores de Zumba® o unirse a ZIN™ (Zumba® Instructor Network). Siempre que seas miembro activo de ZIN™, tu licencia se mantendrá activa sin necesidad de hacer entrenamientos adicionales. ZIN® es el sistema de desarrollo profesional de Zumba. Los miembros de ZIN™ pueden acceder a sus cuentas de ZIN™ en línea, donde se conserva su tarjeta de instructor. Esta tarjeta muestra su actual estado y puede imprimirse en cualquier momento para presentar ante un empleador. Los empleadores también pueden visitar zumba.com para hacer una verificación de los instructores con licencias activas.

Recuerda que obtener tu licencia de Zumba® no significa que tienes una certificación en acondicionamiento físico. Creemos firmemente en la educación continua constante, ya que siempre hay algo más para aprender y más formas de mejorar como instructor. Les recomendamos a todos ustedes que obtengan una certificación en acondicionamiento físico, ya que esto ayudará a proporcionarles el conocimiento y la confianza para ser el mejor instructor que puedan ser. Asegúrate de consultar las normas y certificaciones requeridas en tu país.

Pautas para utilizar el nombre, la marca y el logotipo de Zumba

Todo instructor que haya realizado un curso autorizado de capacitación de instructores de Zumba® y cuyo certificado esté vigente tiene permiso para realizar lo siguiente:

1. Llamar a su clase una “clase de Zumba®”.
2. Llamarse a sí mismo un “instructor de Zumba®”.
3. Usar la palabra Zumba® en un horario de clases.

Los miembros de ZIN™, que estén al día con su membresía de ZIN™, tienen más privilegios. Estos se describen en el Acuerdo de licencia de ZIN™ o en la sección de Qué hacer y qué no hacer con la membresía de ZIN™.

Tus usos permitidos de la propiedad intelectual de Zumba (es decir, el nombre, las marcas comerciales, las marcas de servicio y los logotipos de Zumba) están establecidos en tu Certificado B1 de finalización del Curso de capacitación de instructores o en el Acuerdo de licencia de ZIN™ para miembros de ZIN™.

XII. Referencias

Asociación Estadounidense de Aeróbicos y Acondicionamiento Físico (Aerobics and Fitness Association of America, AFAA): Fitness Theory & Practice (Teoría y práctica del acondicionamiento físico), quinta edición. 2010.

Francis, P.; Ellison, D.; Sherman, R. Cycle: Reebok Training Manual (Manual de entrenamiento de Reebok). Reebok International Ltd., 1996.

Krieger, J.: High-Intensity Interval Training: The Optimal Protocol for Fat Loss. (Entrenamiento con intervalos de alta intensidad: el protocolo óptimo para la pérdida de grasas). Washington State University — Cougar Athletics.

