

EVOLUCIÓN DEL STEP

Santiago Liébana Rado



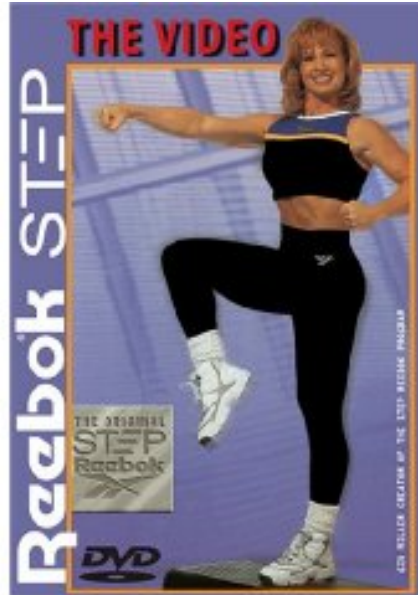
Aunque la práctica de las sesiones de step ya no es la reina en las salas de actividades dirigidas (claramente superada por sesiones como las de ciclo indoor o las gimnasias wellness), sigue defendiéndose en los horarios de nuestros centros deportivos manteniéndose como actividad coreográfica y salvándose, al menos de momento, de la caída del aeróbic como tal.

Además, **es de gran utilidad en otro tipo de sesiones colectivas más enfocadas al acondicionamiento físico**, por lo que se usa como ayuda en sesiones cardiovasculares de menor dificultad coreográfico o como elemento de apoyo para poder realizar ejercicios de resistencia muscular que sin él serían imposibles.

¿Dónde y cuando se crea el step? ¿Quiénes son los pioneros en nuestro país? ¿Qué objetivos tenía inicialmente una sesión de step? ¿Seguirán funcionando en el futuro?

Gin Miller (www.ginmiller.com) hace ya más dos décadas diseñó una especie de cajón para hacer ejercicios de rehabilitación por su práctica de **aeróbic de alto impacto**. Con él buscaba realizar movimientos más lentos y controlados respecto al deporte de moda en el momento y con el añadido de la subida y la bajada de la plataforma para reforzar sus piernas, ya que se había

lesionado y los ejercicios de rehabilitación recomendados por su médico no eran del todo motivantes.



Durante 3 años trabaja a partir de los movimientos del aeróbic original de Kenneth Cooper y desarrolla hasta 250 pasos y formas de subida y bajada al step, presentando su proyecto a Reebok y consiguiendo sin problema que éstos compren la idea, siendo presentado ya en el año 1.990. No se imaginaba, ni por asomo, la repercusión del invento...

Algo tan sencillo como un cajón de plástico u otro material antideslizante de entre 10 y 20 centímetros de altura (dependiendo de la marca o la colocación de bases) revolucionó la práctica del aeróbic convencional gracias a que los movimientos de subida y bajada, además del trabajo cardiovascular obvio, propiciaban un entrenamiento de “tonificación” del tren inferior (piernas y glúteos) y un mayor consumo calórico, con lo que el éxito era sólo cuestión de tiempo.



Las primeras clases de step se ceñían a la creación de patrones o combinaciones con una serie de pasos que iban cada uno con su propia nomenclatura (seguro que a muchos os sonará el “rocking horse” o el “over the top” si lleváis tiempo haciendo clase) creados con una mayor seguridad que los posteriores (claramente adaptados del aeróbic o los estilos). Con el tiempo, las clases de step en nuestro país, siguiendo las tendencias de otros países europeos, comienzan a tener un tinte más coreográfico y coincidiendo con la etapa dorada del aeróbic en España, con las grandes convenciones como “El Congreso de Valencia” o “Impacto Aeróbico Zaragoza”.

También destaca al aparición de distintos vídeos y libros autóctonos españoles (en la línea de los clásicos americanos) protagonizados por varios de los mejores profesionales de la época: Carmen Valderas (muy popular por sus títulos mundiales de aeróbic de competición y su éxito en la televisión autonómica valenciana), Marisol Fernández (autora del manual pionero “Step para todos” y distintos vídeos en formato VHS). Además, en Valencia la firma Sport World crea su propia línea de steps, más bajos y grandes que los de Reebok, obteniendo un gran éxito y popularidad en toda Europa.



Con el paso de los años, la tendencia en nuestro país se enfoca a los **sistemas de enseñanza posteriores, al conocido como “método de las progresiones”** con el objetivo de crear una coreografía para repetir los últimos minutos de la sesiones acompañado, eso sí, de un trabajo cardiovascular mínimamente válido (aunque tal vez el objetivo principal sea el de deporte+diversión y se ha dejado algo de lado el de estrictamente entrenamiento) **y, en otra parte radicalmente opuesta, hacia el acondicionamiento físico puro y duro**, volviendo en parte a lo que fueron los orígenes del entrenamiento con step. Eso sí, en ambas es común la reducción de la velocidad en bpm de la música (pasando a los patrones más recomendados por escuelas como la Reebok University) y, sobre todo, a la reducción o incluso eliminación del alto impacto (fases del movimiento en la que el alumno está en “salto” sin apoyar ninguno de los dos pies en el suelo). Además, se está volviendo de cada vez más al trabajo simétrico, con idénticos gestos y movimientos para ambas piernas, con el objetivo de mejorar la compensación muscular y coordinación en ambos lados del cuerpo.

En la parte coreografiada, la necesidad de crear sistemas o métodos más innovadores para seguir motivando a los alumnos más experimentados hace que aparezcan inserciones, particiones, cambios de plano, que aumentan la dificultad y el desarrollo de las sesiones, requiriendo instructores más experimentados y convirtiéndose en una actividad más “elitista”, de ahí que no crezca el número de practicantes en proporción al de asistentes a gimnasios y centros deportivos en general.



LIFE STUDIO
Entrenamiento Personal, gestión y formación
www.lifestudio.es – www.santiliebana.com
info@lifestudio.es

Ya refiriéndonos a los últimos años cabe destacar que también se ha desarrollado material enfocado a las nuevas tendencias del sector a partir del step original, sufriendo modificaciones orientadas al entrenamiento funcional, prueba de ello son elementos como el T-Bow o incluso el Bosu y otros elementos similares, que en su variante de acondicionamiento ofrece movimientos básicos de step y con un enfoque más funcional.

¿Qué pasará con el step a medio o largo plazo? Es evidente la pérdida de protagonismo en los horarios del step coreográfico (y probablemente pierda todavía algo más) pero como elemento para la realización de actividades colectivas en general tiene tanta fuerza que es el primer material que se compra en cualquier instalación, incluso antes que mancuernas, bandas elásticas o fitballs por los que en cualquier sala que se precie seguiremos teniendo steps mientras existan las actividades colectivas.

BIBLIOGRAFÍA:

Origen del Step. OpenSportLife

Step, “Cuál es su futuro”. Etxebarría, S. y Viñuela, I. Revista Active Training.