

## Sección 11 Preguntas Más Frecuentes (FAQs)

### EXPRESIÓN CORPORAL E ACTIVIDADE FÍSICA

#### ¿QUE ENTEDEMOS POR BPM?

Tanto no aeróbic como no step, así como noutras manifestacións aeróbicas (latino, funk, hip hop, TBC, afro, etc.), a música é imprescindible. Marca os niveis de intensidade de adestramento.

**BPM** (do inglés beats per minute) = método de medición da velocidade da música en golpes por minuto. Dirixe a progresión do exercicio e a velocidade de execución dos movementos, é dicir, a intensidade do adestramento.

As velocidades recomendadas para cada parte da sesión de Aeróbic son:

- Quecemento: 120 a 130 b.p.m.
- Fase aeróbica: 140-160, cunha intensidade non máxima de 165 b.p.m.
- Fase de tonificación: De 110 a 130 b.p.m.
- Estiramientos e relaxación: Entre 85 e 100 b.p.

