



FITNESS 17. 02. 2016

## Step, dance nebo aqua aerobic pomohou nejen při tvarování postavy

**zlepšuje fyzickou kondici a pomáhá při hubnutí posiluje kardiovaskulární systém pomáhá při tvarování postavy příznivě ovlivňuje nervovou...**

**Aerobic je vytrvalostní aerobní dynamické cvičení, při kterém se vytváří jednodušší nebo složitější choreografie. Aerobic řadíme do fitness aktivit, tzn. cvičení, které zlepšují celkovou odolnost a zdatnost organismu a podílí se na formování postavy i na hubnutí.**

**Aerobic prodělal v čase celou řadu změn a postupem času vznikly zcela nové druhy aerobicu. Doporučená forma cvičení zahrnuje zahřátí a protažení (strečink), blok aerobního cvičení, zklidnění, posilovací cviky a závěrečné protažení. Lekce aerobicu je vždy vedena lektorem, který cvičení vede. Lektor sestavuje a zařazuje do cvičení jednotlivé prvky a vybírá hudbu. Na osobnosti lektora při tomto cvičení velmi záleží. Aerobic je obvykle provozován v nejrůznějších fitness centrech.**

### V čem nám aerobic pomáhá?

- zlepšuje **fyzickou kondici** a pomáhá při **hubnutí**
- posiluje **kardiovaskulární systém**
- pomáhá při **tvarování postavy**
- příznivě ovlivňuje **nervovou soustavu**

## Pro koho je a není aerobic vhodný?

- aerobic je vhodný pro **zdatnější cvičence**
- vzhledem k větší zátěži na kloubní aparát není vhodný pro cvičence s **kloubními problémy**
- není příliš doporučován **obézním jedincům** (neplatí pro všechny druhy aerobicu)

## Základní dělení aerobicu do dvou kategorií:

### • Lowimpact aerobic

Při tomto typu aerobicu je **jedna noha** vždy při pohybu v **kontaktu s podložkou**. Jde tedy o chůzi, kroky či úkroky. V této kategorii nenajdete **žádné hopsání** ani poskakování.

### • Highimpact aerobic

Zahrnuje **především poskoky a výskoky**. V určitých fázích tohoto typu aerobicu není totiž **žádná část těla v kontaktu se zemí**. Kategorie highimpact je náročnější nejen na kondici, ale také na **klouby**. Proto je doplňována **choreografickými prvky**, které nejsou tak náročné.

## Aerobic - druhy

### Aqua aerobic

Jedná se o **aerobní cvičení ve vodě**. Je to pokroková a moderní **fitness aktivita**. Aqua aerobic je zaměřený na zvýšení fyzické kondice, redukci váhy a vytvarování těla. **Odpor vody** je v závislosti na rychlosti prováděného pohybu 4 až 42x vyšší než odpor vzduchu a tím zvyšuje intenzitu cvičení a současně masíruje svaly. Vodní prostředí má příznivé účinky na páteř a pohybovou soustavu. Oproti ostatním formám aerobiku je to cvičení **bez jakýchkoliv otřesů** a tím nejúčinněji chrání nejen naše klouby, ale i kardiovaskulární systém. Tato forma cvičení je vhodná také **při zvýšené tělesné hmotnosti**, kdy voda opět pomáhá překonat jisté překážky při cvičení. Jedinou možnou nevýhodou při cvičení aqua aerobic je, že **organismus nezahřejeme** na teplotu, při které bychom se zapotili. Tím pádem ani nedochází k vyplavování škodlivých látek z těla.

### Step aerobic

Jedna z nejoblíbenějších forem fitness je **step aerobic**. Hlavní pomůckou je takzvaný **step**. Jde tedy o vystupování na stupínek o výšce 15 - 30 cm vysoký. Step může **zvýšit intenzitu práce** při cvičení oproti „normálnímu“ aerobiku až o 30 %. Díky neustálému vystupování a sestupování na step a z něj jsou zatěžovány především **svaly dolních končetin**, nejvíce hýždě a lýtka. Step aerobic může cvičit praktický každý bez ohledu na věk, typ postavy či pohlaví. Hudba je **rytmická**, ale je pomalejší, než u jiných druhů aerobicu. Jde o **cvičení šetrné** k našemu kloubnímu a vazivovému aparátu. Jediným rizikem při cvičení step aerobic je možnost úrazu při špatném našlápnutí na step.

### Dance aerobic

Tento druh aerobicu charakterizuje taneční a **výrazně rytmická hudba**. Dance aerobic je inspirován klasickými pohybovými prvky, které jsou obohaceny o taneční kreace, a to zejména o

**variace latinsko-amerických tanců.** Můžete zde najít ale i prvky například hip hopu, jazzu, afro jiné i exotické hudby. Jedná se o dobré spojení cvičení a tance pro pohybově nadané. Speciální kategorií **dance aerobic** je např. **funky aerobic** – cvičení výhradně na funky hudbu, která má svou přízeň zejména u mladých lidí.

## **Aerobic MIX**

Aerobic MIX je intenzivní aerobní fitness aktivita zaměřená na **trénink kardiovaskulárního systému**, redukci tuků, rozvoj pohybové koordinace a paměti. Cvičení v rychlejším tempu, prvky a kroky aerobiku se spojují postupně do výsledné **choreografie**. Aerobic mix není vhodný pro úplně začátečníky, ale spíše **pro mírně pokročilé**.

## **Tae-bo aerobic**

Zajímavá a populární **fitness aktivita**, při které dochází ke kombinaci aerobiku s prvky bojového umění. Na lekcích tae-bo se nesetkáte s žádnými tanečními prvky a pohyby. Prvky tohoto cvičení spočívají především v síle a kondici. Cílem cvičení **tae-bo aerobic** je formování a posílení především boků, pasu, hýždí, ale i zádových svalů.

## **Kick Box aerobic**

Jedná se o aerobní trénink s prvky a pohyby bojových umění. Má velmi vysokou intenzitu. Je to **fyzicky náročná fitness aktivita**. Důraz je kladen na zvládnutí techniky a přesnost jednotlivých pohybů. V tempu se stále udržujete drobnými „**boxerskými**“ **poskoky** (shuffle). Pracují zde svalové partie jako nohy, hýždě, ramena, paže, záda a břicho. Roli zde hraje i správné dýchání. Kickbox aerobic **lze doporučit i začátečníkům**, avšak předpokládá se dobrá fyzická kondice.

## **Slide aerobic**

Slide (klouzání) je označení druhu aerobního tréninku, který byl již v 50. letech používán pro zlepšení kondice sportovců, především **rychlobruslařů**. Je to velmi specifický trénink, při kterém je zatíženo především přední svalstvo stehenní a svalstvo hýždě. Při skluzu je také **trénována rovnováha**. Slide aerobic je šetrný ke kloubům i k páteři.

## **P-class aerobic**

**P-class aerobic** slouží ke **tvarování postavy** posilováním buď bez náčiní nebo za pomoci lehkých činek, tyčí, gumek, fitballů, overballů atd. Na závěr bývá zařazen **strečink**, který je velmi důležitou součástí cvičení. Fitness aktivita vhodná pro začátečníky a pro všechny, kdo chtějí formovat problematické partie těla – stehna, boky, hýždě a břišní svalstvo.

## **Body styling (Body form) aerobic**

Druh aerobiku zaměřený spíše na posilování problematických partií těla. Jedná se v podstatě o kombinaci **P-class aerobiku** a **MIX aerobiku**. Jde o intenzivní cvičení s **posilovacími prvky**. Využívají se i posilovací pomůcky. Trénink se soustřeďuje na formování svalů celého těla, můžete se ovšem zaměřit pouze na problémové partie – stehna, hýždě a břišní svaly. Není koordinčně náročný a vhodný je jak pro mírně pokročilé, tak i pro začátečníky.