

## **Aerobik:**

Napsal uživatel Michal Palán

Pondělí, 19 Listopad 2012 14:55 - Aktualizováno Pátek, 23 Listopad 2012 15:02

---

Jedná se o cvičení, které probíhá za pomoci rytmické hudby, zaměřuje se na posilování jednotlivých svalových skupin a napomáhá tak zároveň jejich zpevnění. Jeho název je odvozen od toho, že cvičení probíhá v tzv. aerobní zóně. Touto zónou je myšleno prostředí, v němž mají namáhané svaly dostatečný přísun kyslíku. Všeobecně vzato je aerobní cvičení považováno za mírně až středně namáhavý sport. Zlepšuje celkovou vitalitu organismu a pracuje na naší dobré fyzické kondici. Pozitivní vliv má také na nervovou soustavu, metabolismus a v neposlední řadě také na psychiku jedince.



### **Historie aerobiku:**

Za zakladatele aerobiku se považuje americký cvičitel Kennetha Coopera, a to především na základě toho, že v roce 1968 napsal a vydal knihu s názvem *Aerobics*. Na zdokonalení aerobiku zejména po stránce taneční a po stránce jeho zábavnosti a rytmičnosti potom pracovala Jacke Sorensenová. Cvičení proslavila také známá herečka Jane Fondová, která byla jeho velkou fanymkou a propagovala jej řadou videokazet s natočeným cvičením.

### **Hodina cvičení aerobiku:**

Každá lekce aerobiku trvá většinou 45 – 60 minut. Výjimkou ale nejsou i 90-ti minutové lekce. Během celé lekce je při cvičení přítomný vyškolený lektor, který celou dobu předcvičuje. Začíná se z pravidla protahováním a zahříváním svalů, dále se střídají cca 3 cvičební choreografie, součástí hodiny je také posilování svalů a strečink. Velmi oblíbenou pomůckou je step, což je přenosný schůdek vysoký asi 10 – 30 cm. Při cvičení na něm se zapojuje ještě širší skupina svalů než bez něj. Používají se také různé jiné pomůcky, jako například gymnastické míče, obruče a podobně.

### **Typy aerobiku:**

## **Aerobik:**

Napsal uživatel Michal Palán

Pondělí, 19 Listopad 2012 14:55 - Aktualizováno Pátek, 23 Listopad 2012 15:02

---

Mezi základní dvě techniky patří:

Low impact – při tomto cviku zůstává jedna noha na zemi.

High impact – což jsou v podstatě různé poskoky, při který se tělo nedotýká země.

## **Dále rozlišujeme:**

Aqua aerobic – je to cvičení s aerobními prvky ve vodě.

Step aerobic – hovoříme o aerobním cvičení se stepperem.

Bodystyling – toto cvičení je zaměřeno především na posilování.

Dance aerobic – jedná se o taneční verzi aerobiku.

Kick – Box aerobic – je cvičení obsahující prvky aerobiku v kombinaci se sportem Kick box.

O dalších typech aerobiku si povíme v dalším našem článku.