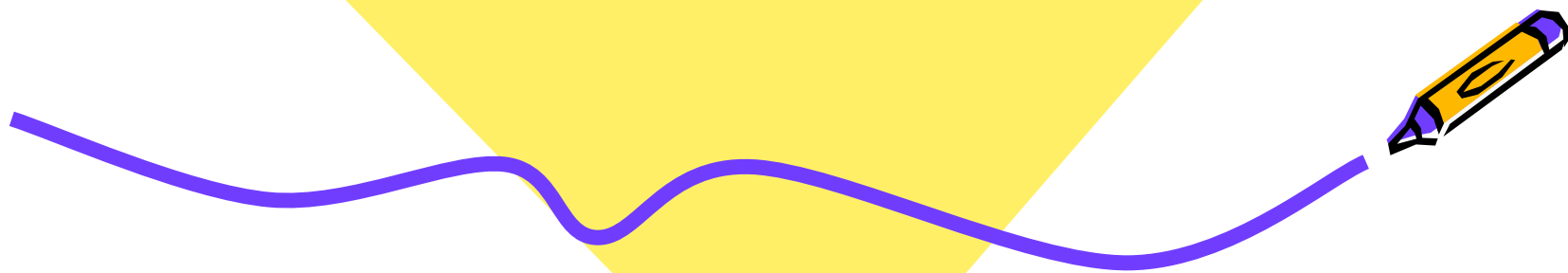


Aerobic (mužský)



Historie

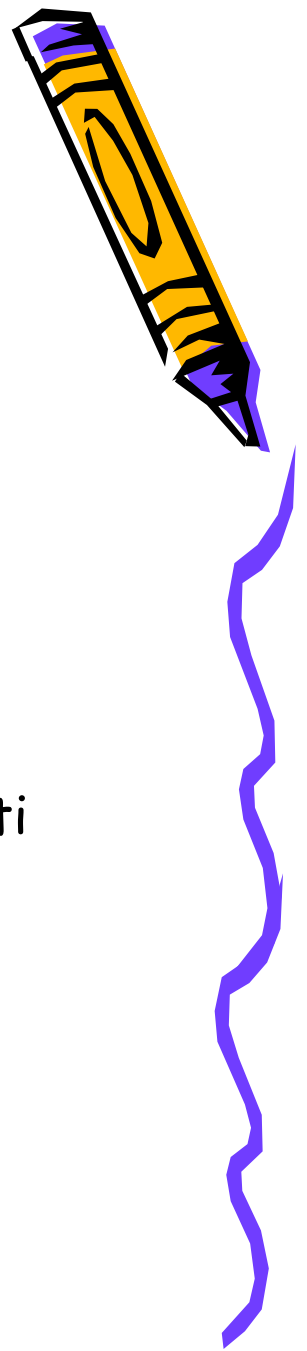


Hasalová (2004):

- Základy aerobiku - z programu amerického lékaře dr. Kennetha H. Coopera, který vytvořil dvanáctitýdenní program aerobního cvičení
- Tento program byl založen na postupném kontrolovaném zvyšování dávek cvičení (70. léta)
- Američanka Jackie Sorensová byla první, kdo tyto poznatky nasměroval k dnešnímu aerobiku. Aplikovala principy aerobního cvičení na moderní tanec



Charakteristika



Toufarová (2005):

- Pohyb. **aktivita vytrvalostního** a aerobního charakteru
- Velké svalové skupiny
- **Pozitivní** ovlivňuje oběhový, dýchací a pohybový systém

Zítka a kol. (2004):

- Specifická forma gymnastiky na (moderní) hudbu
- Činnost zaměřená na zlepšování úrovně aerobní zdatnosti cvičenců
- Převážná **část energie pro svalovou práci je získávána** přísunem kyslíku



CharAKTERisTiKa

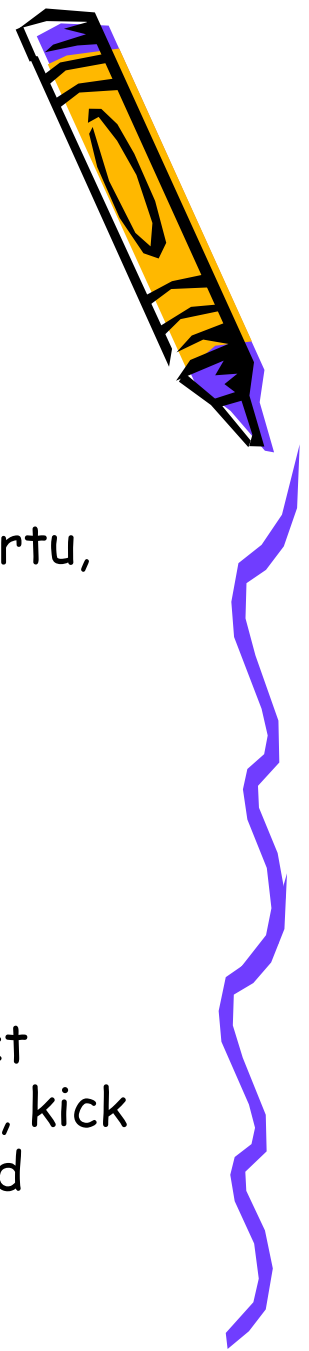


Macáková (2001):

- Při přiměřeném zatěžování organismu je tato pohybová aktivita **vhodná** pro všechny věkové kategorie
- Rozvíjíme poh. dovednosti - koordinace pohybů, pohyblivost, prostorovou orientaci, **pohybovou** paměť
- Dobré působení na poh. schopnosti - síla, obratnost
- Různé formy dle: intenzity cvičení; fyziologického účinku; zastoupení **tanečných** prvků; **charakteru** pohybu...



Formy



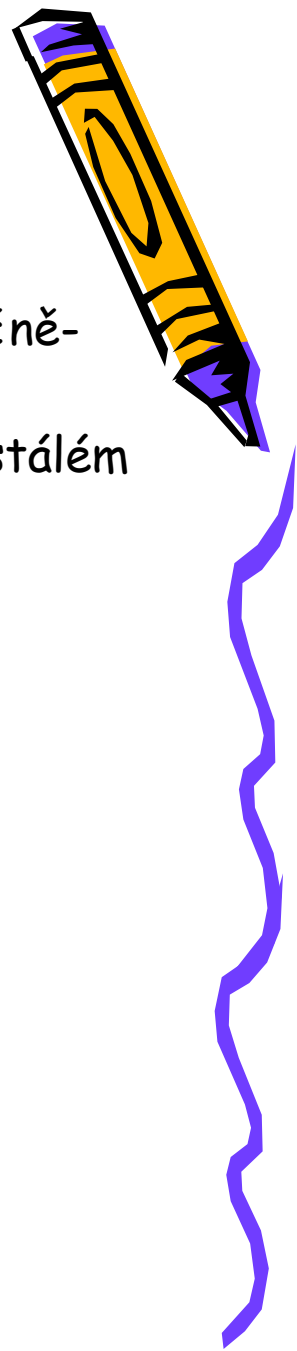
- Odlišují provedením základních kroků (basic moves), rychlostí a typem hudby, fyzilogickým účinkem nebo použitím **různého náčiní**
- Pro začátečníky - formy, uvádějící do **problematiky** sportu, seznámit cvičence se **způsobem provedení** základních pohybů
- Pro zdatnější cvičence - obtížnější varianty spolu s rychlejším **tempem** hudebního doprovodu

Peldová (2011):

- Aerobic rozdělujeme na: low impact aerobic, high impact aerobic, aerobic klasický, aerobic taneční, step aerobic, kick aerobic, body work aerobic, aqua aerobic, body and mind forms, spinning, indoorcycling, indoor rowing



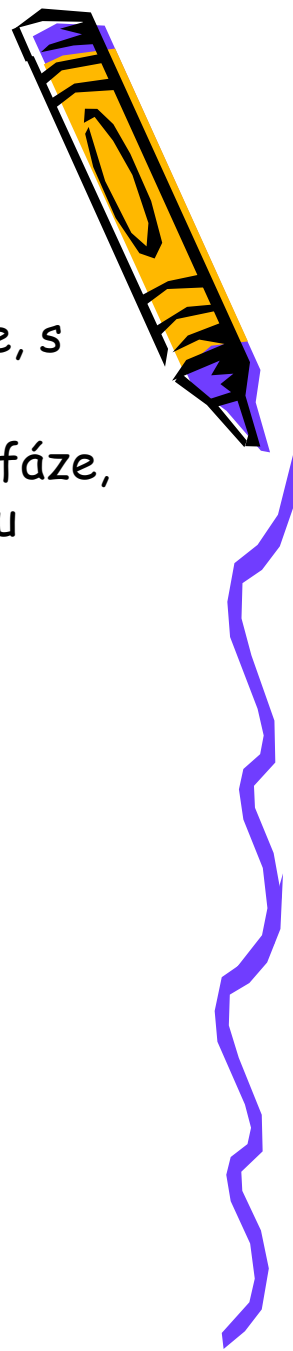
Low impact aerobic



- nebo-li nízký aerobik (bez nárazový)
- cvičení s nízkou intenzitou zátěže, se slabým zatížením srdečně-cévního systému
- termín se používá pro cvičení, kdy zůstává jedno chodidlo ve stálém kontaktu s podložkou
- pro nízký aerobik je charakteristická chůze - walking a pochodování - marching
- http://www.youtube.com/watch?v=iC_UG8yVGOw



High impact aerobic

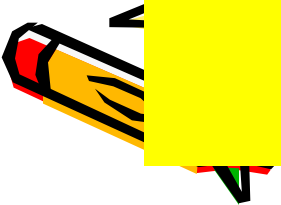
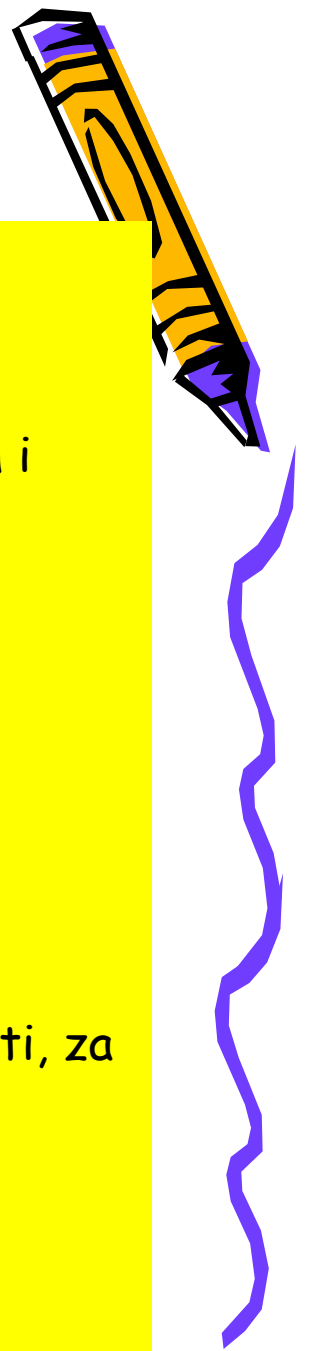


- vysoký aerobik (nárazový), cvičení s vysokou intenzitou zátěže, s vysokými nároky na srdečně-cévní aparát
- pro pohyby v high impact aerobiku je charakteristická letová fáze, při které nejsou obě chodidla současně v kontaktu s podložkou
- typickým prvkem pro high impact je běh
- je náročný - zařazení u vyspělých skupin (5 až 7 minut)
- <http://www.youtube.com/watch?v=LwSIgUmso4I>



Klasický aerobic

- **Mix aerobic** - pro pokročilé cvičence, založené na složitých choreografiích učících se během lekce
- **Basic aerobic** - pro začátečníky, kdy se využívá koordinačních i fyzických nenáročných prvků
- **Master aerobic** - určené pro velmi pokročilé (až 90 minut)
- **Soft aerobic (NIA)** - určeno pro populaci s problémy kloubů, nadváhou, patřící do starší věkové kat. - zařazeny prvky z low impact aerobic s nízkou intenzitou a cvičí se naboso
- **Double aerobic** - využití párového postavení vedle sebe, naproti, za sebou
- <http://www.youtube.com/watch?v=ITeZQH8gTKY> (soft)



Aerobic taneční



- **Dance aerobik** - prvky aerobiku modifikované do tanečních stylů
- **Funky aerobik** - prvky z funk tance a využívá typickou hudbu pro funk - od aerobiku se liší tím, že na každou dobu jsou prováděny dva pohyby
- **Jazz aerobik** - choreografie jsou sestaveny na jazzovou hudbu (pomalejší charakter)
- **Hip-hop aerobik** - vychází z prvků hip-hop tance (hudba hip-hop)
- **Grafiti - afro styl** - v choreografii je používáno jen několik základních opakujících se kroků - vše je doprovázeno africkou hudbou (bubny) a cvičenci se pohybují v kruhu
- **Country aerobik** - do choreografie jsou zařazovány prvky z country tance (hudba country)
- **Latinský aerobik** - používáme prvky inspirované latinskoamerickými tanci a pro ně typickou hudbu
- **House a salsa aerobik** - obě formy uvedených aerobiků využívají v choreografii taneční prvky a hudbu typickou pro house a salsu

<http://www.youtube.com/watch?v=iwE8xhkOLxU> (hip-hop)



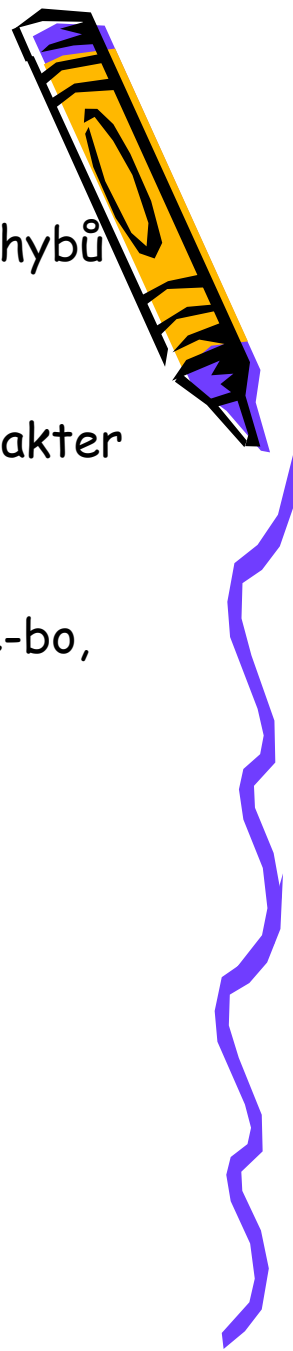
Step aerobic



- Překonávání výškového stupínku - STEPu (trénink i ve vertik. směru)
- **Basic step** - koordinačně fyzicky méně náročné (pro začátečníky)
- **Master step** - určené pro pokročile cvičence, trvající více než 60 min.
- **Power step** - posilovací lekce využívající stepu
- **Funk a latin step** - do choreografie jsou vkládány taneční prvky z funk a latinskoamerických tanců (typickou hudbu)
- **Travel step** - travel step využívá i více než dva stepy, instruktor volí jejich prostorové uspořádání a cvičící mohou využívat stepy ostatních
- **Double step** - využíváme dva stepy vždy jen pro jednoho cvičence
- <http://www.youtube.com/watch?v=7qW0zH91JUc>
- <http://www.youtube.com/watch?v=bD28YAJB3kU> (power)



Kick aerobic



- Označujeme tím lekce aerobního charakteru, vycházející z pohybů a technik různých boj. umění
- Nevytvářejí se většinou choreografie, pohyby mají silový charakter a zapojují svaly celého těla
- Název bojového umění se pak promítne do názvu aerobicu: tae-bo, kick -box...
- <http://www.youtube.com/watch?v=hhl+XwHjyUc>



Body work aerobic



- **P-class** - hodina P-classu se skládá z aerobního bloku (kde se učí jednoduché sestavy) a z bloku posilování s vlastním tělem, na závěr zařazujeme vždy strečink
- **Bodystyling** - hodiny zaměřujeme na tvarování postavy, kdy po rozcvičení už následuje jen cílené posilování, na závěr strečink
- **Bodyforming** - Tyto hodiny zaměřujeme na tvarování postavy, zejména problematických partií (hýždě, stehna, břicho), po rozcvičení následuje 45 min. blok posilování s využitím nejrůznějšího náčiní, na závěr zařazujeme strečinková cvičení
- **Body tone** - půlená hodina aerobního bloku a posilování, zaměřená na celkové vytvarování postavy, po posilování následuje strečink
- **Floor work** - posilovací hodina, která využívá nízkých poloh (sed, leh) těla ke komplexnímu posilování, střídáme cvičební pomůcky
- **Dynaband** - posilování s využitím speciálních gumiček

<http://www.youtube.com/watch?v=6EPuzU6PumY> (p-class)

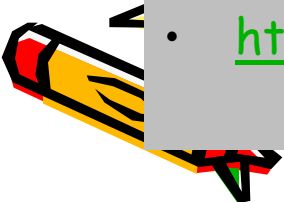
<http://www.youtube.com/watch?v=38P1GbmL7uo> (bodystyling)



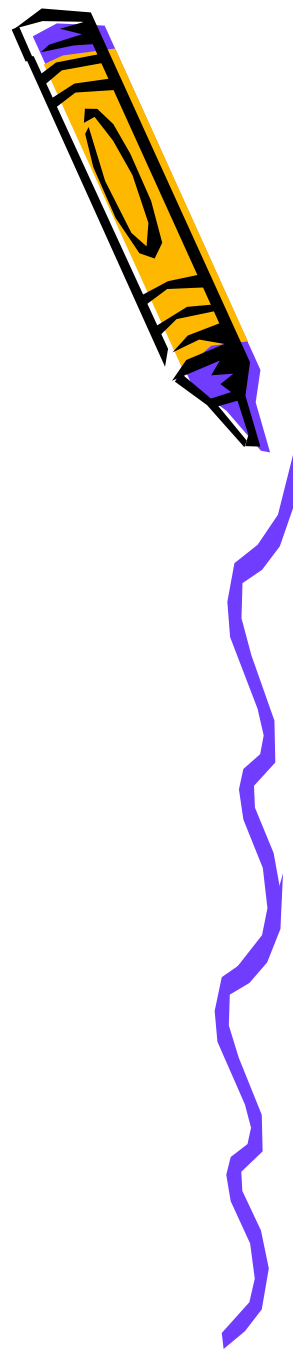
Body work aerobic II



- **Fitball** - druh kondičního a nápravného cvičení s balóny
- **Slide** - hodina s využitím speciálního kluzkého pásu a návleků na obuv
- **Callanetika** - formovací cvičení s mnohonásobným opakováním posilovacího prvku
- **Circle training** - v lekcích využíváme metodu opakování jednotlivých aerobních bloků
- **Interval training** - v lekcích střídáme krátké intervaly aerobního cvičení s intervaly tréninku síly
- **Kango** - hodina za použití speciálních pružinových bot Kango, které zajišťují tlumení nárazů
- **Rebounding** - nejnovější forma aerobiku, která využívá ke cvičení minitrampolínu
- <http://www.youtube.com/watch?v=4xsbm9RJHvg> (slide)
- http://www.youtube.com/watch?v=QhQ_Kmqsav0 (trampolínky)



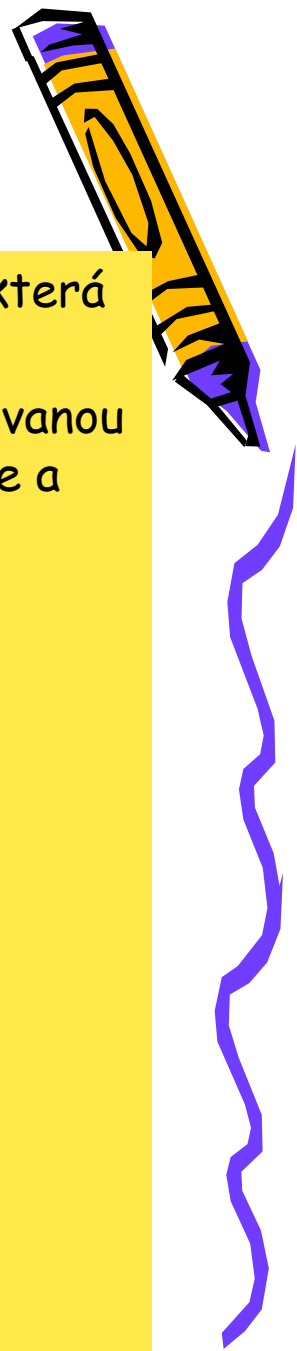
Aqua aerobic



- je to aerobní cvičení ve vodě při hudbě, zaměřuje se na redukci váhy, fyzickou kondici a vyrovnávání svalových dysbalancí
- řadí se do skupiny kondičně-rehabilitačních programů, mohou ho cvičit jak ženy, tak muži všech věkových a váhových kategorií
- <http://www.youtube.com/watch?v=Ip-VfzIz3zA>



Body and mind forms



- body mind představuje skupinu moderních tělesných cvičení, která kladou důraz na vzájemný vztah mysli a duše
- do této skupiny zařazujeme veškerou tělesnou aktivitu inspirovanou východní filosofií. Jejich hlavní složkou je duševní koncentrace a relaxace - mezi nejznámější patří:
- **Pilates** (cvičební systém pro posílení a protažení celého těla)
- **Joga** (pozice pro kontrolovatelné dýchání - flexibilita, síla, koordinace)
- **Power joga** (opakování pozic - joga)
- **Fitness joga**
- **Strečink**
- **Tai-chi** (vhodné pro seniory - pomalé pohyby)
- <http://www.youtube.com/watch?v=NAuxkXR2huM> (pilates)
- <http://www.youtube.com/watch?v=ejB-jBtZqqU> (tai-chi)



Spinning, indoorcycling a indoor rowing



- jde o energetická skupinová cvičení na stacionárních kolech, v případě rowingu na veslařském trenažéru, která spojují hudbu, motivaci a představitivost do jednoho celku s přesně dávkovanou zátěží
- jde tedy o aerobní trénink v místnosti s instruktorem, který volí hudbu a styl jízdy a snaží se motivovat k vyšším výkonům a zátížením
- <http://www.youtube.com/watch?v=FjY3eKNvzug> (indoor rowing)



Soutěžní aerobic



- Mezi nejznámější patří komerční hodiny kombinovaného aerobiku, sportovní soutěže Master Class, A Team Show a FISAF Fitness týmy
- Ze závodního aerobiku bychom uvedli čtyři kategorie sportovní (M, Ž, dvojice, trojice), fitness aerobik družstev a samostatné disciplíny step, funky a hip - hop aerobik



Děkujeme za pozornost



Seznam použité literatury



- Hasalová, M. (2004). *Aerobik-studijní materiály pro instruktory aerobiku a pro posluchače se specializací TV. České Budějovice: JU.*
- Macáková, M. (2001). *Aerobik. Praha: Grada.*
- Peldová, K. (2011). *Specifické výukové metody v aerobicu. České Budějovice: JU.*
- Toufarová, H. (2005). *Aerobik s dětmi plus. Olomouc: Hanex.*
- Zítko, M. a kol. (2004). *Všeobecná gymnastika. Praha: ČSASP.*

