



BODYSTYLING

Bodystyling je jedním z nejrozšířenějších typů posilovacích hodin aerobiku, i když pojetí jednotlivých instruktorů se liší, hlavní cíle, které by lekce bodystylingu měla splnit, jsou vždy stejné.

Cíle bodystylingu

1. Aerobní trénink

– pokud chceme, aby cvičení ovlivňovalo skladbu těla (úbytek tukové tkáně), musí lekce obsahovat aerobní zatížení v délce alespoň 20 minut – zátěž vlastního těla, případně posilovacích pomůcek, totiž není dostačující, aby se jednalo o trénink svalové síly, který vede k nárůstu svalové hmoty a tedy k zrychlení metabolismu.

2. Posilovací trénink

a) Trénink svalové síly

- zvýšení svalové síly
- zlepšení svalové vytrvalosti
- svalová hypertrofie procvičovaných svalů
- zvýšení bazálního metabolismu o 8%
- změna skladby těla

Intenzita:

Vysoká – 8-12 opakování se zátěží 70 – 80% maxima, 1 – 3 série, 2 – 3 minuty odpočinek

b) Trénink svalové vytrvalosti

- udržení svalové síly
- zvyšování svalové vytrvalosti
- hypertrofie bílých a červených vláken
- zlepšení kapilarizace svalu, zvýšení přítomnosti myoglobinu ve svalu (=bílkovinná látka vážící kyslík, čímž zvětšuje jeho množství ve svalu jako okamžitou zásobu pro práci i zotavení, oddaluje hromadění laktátu – důležité pro přerušované aktivity lední hokej apod.)

Intenzita:

Střední – více než 12 opakování se zátěží do 70% maxima ve více sériích, odpočinek kratší než 1 minuta

3. Odstraňování svalových dysbalancí

- svalové dysbalance, rozvinuté u většiny dnešní populace vlivem nedostatku pohybu, pasivního trávení volného času, sedavého zaměstnání apod., se projevují ztrátou funkčnosti pohybového systému, vadným držením těla, bolestmi páteře, kloubů, častými zraněními svalů během běžných činností.

- ačkoliv málokterý návštěvník fitcentra nebo lekce bodystylingu chápe jako cíl cvičení tento důvod, každý instruktor a trenér, pokud má potřebné odborné vzdělání, vybírá cviky tak, aby cvičení nejen příznivě ovlivňovalo tvar postavy, ale aby celkově působilo na pohybový aparát.

- svalové dysbalance odstraňujeme:

a) posilováním svalových skupin fázických, tedy těch se sklonem k ochabování – v každé lekci tedy zařazujeme alespoň 1 cvik na svaly meziploškové, hýžděové, břišní a čtyřhlavý sval stehenní, hluboké ohybače krční páteře, dále trojhlavý sval pažní, široký sval zádový (vodorovná vlákna), deltové svaly (zadní část), prsní svaly (horní část)

b) protahováním svalových skupin posturálních, které mají tendenci se zkracovat – v žádné lekci nevynecháme protažení vzpřimovačů trupu (zejména krční a bederní úsek), šíjových svalů (horní část trapézu, zdvihač lopatky), prsních svalů (dolní část), čtyřhranného svalu bederního, flexorů kyčelních kloubu a napínače povázky stehenní, hamstringů a lýtkových svalů.

Zásady správného a bezpečného posilování

Rychlost pohybu – posilování musí být pomalé, kontrolované a plynulé, bez švihů a hmitů (=optimální rychlost hudby)

Velikost zátěže – doporučuje se cvičení se zátěží odpovídající 70 – 80% maxima, dosažení svalové únavy během 60 – 90 vteřin po provedení 8 – 12 opakování, což v hodinách aerobiku kvůli nízké zátěži většinou nedodržíme, snažíme se o dosažení svalové únavy zvýšením počtu opakování, začátečníkům však může způsobit problém i tato zátěž

Rozsah pohybu – každý cvik by měl být prováděn v celém rozsahu pohybu od začáteční do konečné polohy, ne však v rozsahu větším.

Držení těla – nutnou podmínkou správného a účinného posilování je správné držení těla a zaujímání přesných posilovacích poloh

Pravidelné dýchání

Skladba hodiny bodystylingu

Skladba hodiny bodystylingu vychází ze stejného principu jako stavba hodiny aerobiku. Lekce bodystylingu většinou trvá 60 minut a je rozdělena do těchto částí:

I. Warm up – tvoří vždy začátek hodiny, stejně jako na běžné lekci aerobiku. Jeho součástí je zahřátí organismu jednoduchými aerobními kroky. Důležitou součástí této části je lekce je prestřečink. Jedná se o dostatečné protažení svalů a vazů, aby tělo bylo připravenou ke specifické zátěži během cvičení.

II. Hlavní část

1. Vzhledem k tomu, že posilovací typy hodin jsou stále také hodinami aerobiku, je důležité, aby v následujících nejméně 20ti minutách neklesla tepová frekvence cvičenců pod 60%TF max. Učíme tedy většinou jednoduché aerobní bloky, v nichž uijeme prvky aerobiku a prvky posilování především na spodní polovinu těla. Poté následuje posilovací část, kdy cvičíme převážně na místě. Nejprve zařazujeme komplexní cviky - to jsou cviky, ve kterých zapojujeme velké množství svalových skupin dolní poloviny těla: čtyřhlavý sval stehenní, hamstringy, svaly hýžďové, svaly vnitřní strany stehna. Dále připojujeme izolované cviky – cviky při nichž pracuje převážně jedna nebo několik málo svalových skupin – nejprve opět pro větší svalové skupiny, tzn. u horní poloviny těla od prsních a zádočných svalů, ke svalům deltovým, svalů paží, u spodní poloviny těla od svalů stehna ke svalům hýžďovým a ke svalům lýtkovým. Tímto postupem docílíme toho, že alespoň na začátku posilovací části bude tepová frekvence ještě několik minut v aerobní zóně.

Z hlediska postupného snižování tepové frekvence a rovněž z důvodů plynulosti lekce odcvičíme nejprve všechny cviky ve stoji a poté přecházíme do poloh v sedě, v lehu atd.

Snažíme se vždy zařadit alespoň jeden cvik pro každou fázickou svalovou skupinu, žádoucí je však posilovat svaly posturální, protože jejich síla rozhoduje o správném držení těla a správných pohybových stereotypch.

Po posilovacím bloku se můžeme znovu vrátit k aerobní zátěži zopakováním aerobních bloků = modifikovaný intervalový trénink.

2. Princip intervalového tréninku – střídají se části vysoké intenzity (nad 80% TF max) trvající do 90 sekund s částmi aktivního odpočinku (kolem 60% TF max) trvající přibližně 3 minuty, ve kterém se částečně odbourávají únavové zplodiny, především kyselina mléčná, ovšem nedojde k plnému zotavení, proto je organismus nucen při dalším zvýšení intenzity mobilizovat rezervní síly a energetické zdroje.

- Intervalový trénink zlepšuje aerobní kapacitu a rovněž schopnost organismu pracovat nad aerobním prahem, výhodou intervalového tréninku je také vysoký energetický výdej (za stejný časový úsek se spálí více energie a efektivněji zatíží kardiovaskulární systém než při kontinuální zátěži)
- Nevýhodou intervalového tréninku je přetížení kardiovaskulárního systému a větší riziko zranění, je vhodný pouze pro mladé a fyzicky zdatné jedince, používá se jako kondiční trénink ve velkém množství sportů, přičemž délka a intenzita pracovních a odpočinkových částí závisí na specifických potřebách jednotlivých sportovních odvětví.
- Na hodinách aerobiku užíváme pouze modifikovanou formu intervalového tréninku: střídáme intervaly vyšší intenzity, ale nepřekračujeme hranici 80% TF max s intervaly nižší intenzity, v nichž se tepová frekvence pohybuje mezi 10 – 60% TF max, v posilovacích lekcích aerobiku to znamená, že kombinujeme učení a opakování aerobních bloků s částmi posilovacími, při nichž sice tepová frekvence klesá, ale procvičíme a posílíme v nich jednotlivé svalové skupiny.

- Délka intervalu se většinou udává 2-3 : 1 aerobních a posilovacích částí, ale žádný výzkum zatím nestanovil nejideálnější délku těchto intervalů
- Zvláště výhodné je využít při hodinách tohoto typu step – princip cvičení na stepch (nutnost neustálých výstupů a sestupů) lépe zaručí udržení intenzity aerobních intervalů na požadované úrovni, odpadá problém velkých rozdílů v individuálním provedení, a rovněž rychlost hudby cvičení na stepch a doporučené rychlosti pro posilovací cvičení je přibližně stejná, zatímco při nepoměrně rychlejší hudbě na aerobik může být střídání tempa problémem.
- Intervalovým tréninkem i v tomto modifikovaném pojetí dosahujeme zlepšení kardiovaskulárních i metabolických parametrů, jako reakce na nový tréninkový podnět – všechny ostatní lekce aerobiku jsou založeny na kontinuálním průběhu zátěže

Ani u jednoho způsobu stavby posilovací hodiny aerobiku nemůžeme očekávat rozvoj svalové síly, posilováním v aerobiku nelze nahradit trénink v posilovně (svalová síla může být jen dodržována na stávající úrovni, jen u některých velmi oslabených fázických svalů byl pozorován nárůst svalové síly i při posilování s malými zátěžemi), jde tedy především o kardiovaskulární trénink doplněný posilovacími cviky.

Snažíme se zařadit vždy alespoň 1 izolovaný cvik na každou fázickou svalovou skupinu, i svaly posturální, přestože jsou hlavně zkrácené, bývají i oslabené, např. hamstringy, ale jsou dodatečně zapojovány v komplexních cvicích, proto je izolovaně posilovat nemusíme.

III. Cool down – většinou na posilovacích hodinách aerobiku není třeba zařazovat, protože tepová frekvence přirozeně postupně klesá – končíme posilovacími cviky pro malé svalové skupiny horní poloviny těla v určité posilovací poloze bez pohybu do prostoru.

IV. Floor work – je pevnou součástí posilovacích lekcí aerobiku, vždy by měl obsahovat dostatečné procvičení břišních svalů (nejlépe statickým i dynamickým posilováním), břišní svaly jsou prakticky ve všech tréninkových plánech zařazovány až na závěr, protože se předpokládá jejich aktivní zapojení po celou dobu tréninku při zaujímání posilovacích poloh a správného držení těla a neměly by být tedy unaveny dříve jejich izolovaným posilováním, zařazení dalších izolovaných posilovacích cviků je individuální podle toho, jak byla sestavena hlavní část lekce, kterým svalovým skupinám už byla věnována pozornost v poloze ve stoji apod.

V. Závěrečný strečink – je opět nedílnou součástí lekce, nemělo by chybět protažení všech posturálních svalů ani svalů fázických, které byly v předchozích částech hodiny specifikovány, na úplném konci nezapomínáme na správné držení těla.

Posilovací pomůcky

Posilování v hodinách bodystylingu se provádí buď pouze s vahou vlastního těla, nebo se může zátěž zvyšovat použitím posilovacích pomůcek.

Na rozdíl od tréninku na posilovacích strojích v posilovně, u kterých je dráha pohybu z velké části předurčena, vyžaduje používání volných posilovacích pomůcek dokonalé zvládnutí

techniky cvičení, je více koordinačně náročné a vyžaduje rovněž dostatečnou sílu svalů, které udržují posilovací polohu.

Jako posilovací pomůcky se nejčastěji používají malé činky (0,5 – 2 kg), různé elastické gumy a pásy (dynaband, tube), tyče (5 kg), zátěže na kotníky a zápěstí (nepoužívají se v aerobní části hodiny, jen ve statických polohách), dále je možné použít fitball, overball, step, bosu.

Zátěže se používají hlavně pro posilování svalů horní poloviny těla, ta je na rozdíl od dolních končetin při aerobních blocích zanedbávaná.

Zátěže se nepoužívají:

- Při warm up
- V koordinačně těžkých cvicích
- Se začátečníky – musí nejprve zvládnout cvik bez zátěže

Druhy posilovacích lekcí

Bodystyling - posilovací lekce komplexně formující celou postavu – cardio intervaly zaměřené „spalování“ a posílení sv. dolní poloviny těla a v kombinaci s posilováním s ručními zátěžemi – činky, tyče, expandery ad.

Power step - posilovací lekce kombinující cardio “ spalovací“ trénink se stepem a posilování svalů celého těla, s důrazem na zapojení svalů stehen a hýždí

Bosu - posilovací lekce s využitím balanční pomůcky BOSU pro kompletní trénink svalů celého těla včetně hlubokého stabilizačního systému Tabata

Kruhový trénink - kromě silových schopností rozvíjí také vytrvalost. Pomůže vám s formováním svalů, spalováním tuků a zvyšováním celkové kondice. Jeho smyslem je, abyste po skončení jednoho cviku co nejdříve zahájili další, není zde proto prostor pro pokles tepové frekvence a celkové zklidnění. Odpočinek přichází na řadu až po odcvičení celé série cviků. Na kruhovém tréninku je obvykle 6-12 stanovišť se střídáním cvičení podle zaměření (např. břicho, záda, nohy, ruce). Přináší radost z cvičení ve skupině, viditelný efekt především u méně trénovaných lidí. Umožňuje přizpůsobení náročnosti.

Mgr. Radka Střeščíková, PhD.
radkastrestikova@seznam.cz