

TVORBA CVIČEBNÍCH PROGRAMŮ - STAVBA HODINY AEROBIKU

- hodina aerobiku má pevnou strukturu, která vyplývá z toho, jaké cíle má daná hodina aerobiku plnit
- mezi základní cíle každé hodiny aerobiku určené pro širokou veřejnost patří: trénink kardiovaskulárního a respiračního systému, dále pak odstraňování svalových dysbalancí, rozvoj obratnosti a pohybové koordinace, svalové vytrvalosti atd.
- vzhledem k cílům hodiny aerobiku tvoří každou cvičební jednotku několik částí, z nichž některé jsou její nutnou součástí, zařazení jiných není vždy nutné; obsah a délka jednotlivých částí je alespoň rámcově stanovena, stejně jako rychlost hudby a výběr prvků, které se obvykle užívají
- velký vliv na obsah i délku jednotlivých částí má typ hodiny, např. dance aerobik, bodystyling, step aerobik apod., a samozřejmě také to, jestli jde o hodinu pro začátečníky, pokročilé nebo střední stupeň obtížnosti

STAVBA HODINY AEROBIKU

1. WARM UP - ZAHŘÁTÍ

- úvodní část lekce sloužící k přípravě organismu na následující zátěž
- dochází k prohloubení dýchání, zvyšuje se spotřeba kyslíku a tomu se přizpůsobuje krevní oběh a srdce = zvyšuje se tepová frekvence; svaly a šlachy se zahřívají, čímž získávají větší elasticitu
- důležitý je i psychologický efekt - lidé by se měli odpoutat od svých denních starostí, měli by se soustředit na své tělo, pohyby, hudbu a instruktora
- používáme zásadně prvky low impact aerobiku, spíše jednodušší a koordinačně méně náročné (zvláště pokud nevíme, jak pokročilí klienti na hodině jsou), buď je výsledkem jednoduché choreografie v rozsahu 1-2 symetrické bloky (1-2x 32 dob P/L) nebo učíme základní podobu např. 1. bloku hlavní části, kterou později dále rozvíjíme
- zásadně nepoužíváme prvky high impact aerobiku, ale ani prvky low výrazně zatěžující úpony lýtkových svalů, např. lunges, reverse V-step
- závěrečnou součástí warm up je prestrečink - krátký dynamický strečink zaměřený na posturální svaly, především hamstringy, lýtkové svaly, flexory kyčelního kloubu a vzpřimovače trupu zejména v bederní oblasti
- délka warm up se pohybuje mezi 8 - 15 minutami podle typu hodiny a zdatnosti cvičenců
- rychlost hudby se pohybuje v rozmezí 130 - 138 BPM opět podle typu hodiny a zdatnosti cvičenců

2. AEROBIK - HLAVNÍ ČÁST

- cílem této části je udržet tepovou frekvenci bez poklesu v rozmezí 60 - 80% tepového maxima alespoň po dobu 12 minut, obvykle však 20 - 30 minut, aby šlo skutečně o zátěž aerobního charakteru a tím bylo zajištěno jeho příznivé působení na organismus
- obsahem této části v hodinách aerobiku a step aerobiku je výuka choreografie, tzn. několika symetrických a asymetrických bloků, v nichž kombinujeme prvky low i high aerobiku

low impact aerobik - jde o označení pohybů, při jejichž provádění zůstává vždy jedno chodidlo v kontaktu s podložkou, tzn. kroky např. step touch, V-step

high impact aerobik - jde o označení pohybů, při kterých v určitém okamžiku není ani jedno chodidlo v kontaktu s podložkou, tzn. skoky a poskoky např. jogging, jacks; čistě high impact aerobik se už kvůli prokázané zdravotní zavadnosti nevyskytuje, nedoporučuje se více než 32 dob high impact prvků bez vložení low impact