

4. FLOOR WORK - POSILOVÁNÍ NA ZEMI

- není nutnou součástí lekcí aerobiku choreografického charakteru, ale je vhodné ho zařazovat z důvodů kompenzačních a pro odstraňování svalových dysbalancí
- je samozřejmě součástí posilovacích hodin aerobiku a také lekcí pro začátečníky
- prioritou je posilování břišních svalů jako kompenzace zatížení bederního úseku zad během hlavní části, dále je vhodné věnovat se dalším svalovým skupinám, které se svým ochabnutím podílejí na rozvoji svalových dysbalancí v oblasti beder (velký sval hýžďový, případně také malý a střední sval hýžďový) a v oblasti hrudní (svaly mezilopatkové, dolní fixátory lopatek a zevní rotátory paží)
- délka této části se pohybuje mezi 5-10 minutami v choreografickém typu hodiny, v ostatních typech lekcí 10 a více minut
- rychlost hudby nepřesahuje 130 BPM

5. STREČINK - PROTAŽENÍ

- nutná a důležitá součást hodin aerobiku, ale samozřejmě i všech ostatních pohybových aktivit
- cílem je zachování plného rozsahu pohybů a rozvoj flexibility, odstraňování svalových dysbalancí
- používáme převážně statický strečink, který můžeme doplnit o postizometrickou relaxaci či rytmický strečink, méně často se užívá strečink dynamický, naprosto nevhodný je strečink balistický
- snažíme se zařadit alespoň jeden cvik pro každou posturální svalovou skupinu (lýtkové svaly, svaly zadní strany stehna, flexory kyčelního kloubu, vzpřimovače trupu a svaly šíjové, svaly prsní), protahujeme samozřejmě i zatěžované fázické svaly, použít lze i cviky kompenzační a dechové
- tato část lekce by měla trvat minimálně 5 minut, ale pokud je to možné raději kolem 10 minut
- používáme hudbu určenou k relaxaci, pomalou a nejlépe málo rytmickou, protože výrazný rytmus často vede k hmitání v polohách; protože cílem je i psychické uvolnění, hudba by měla být příjemně hlasitá a vzbuzovat kladné emoce