

AEROBIKA - osnove

Prof.dr.sc. Gordana Furjan-Mandić



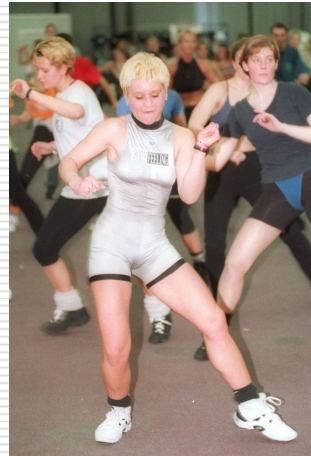
AEROBIKA - definicija

- polistrukturalna ciklička aktivnost u kojoj se u glavnom dijelu sata, manifestno različite kretne strukture bez prekida aktivnosti sukcesivno nadovezuju i pri tome se veći ili manji broj puta ciklički ponavljaju



AEROBIKA - definicija

- osnovna namjena je postići, u prvom redu, aerobne učinke i zadovoljiti estetske kriterije
- kretne strukture u suvremenoj aerobici izvode se uz glazbu koja svojim ritmom i tempom neraskidivo povezuje kretanje i njegov utjecaj u jedinstvenu cjelinu



AEROBIKA - cilj

- razvoj funkcionalnih sposobnosti,
 - redukcija potkožnog masnog tkiva,
 - oblikovanje pojedinačnih mišićnih grupa u harmoničnu cjelinu,
 - razvoj motoričkih sposobnosti, posebice snage, fleksibilnosti, koordinacije i ritma,
 - učvršćivanje i jačanje koštano - zglobnih i tetivnih segmenata lokomotornog sustava,
 - unapređenje zdravstvenog statusa.
-

AEROBIKA - grupacije

- 1. AEROBIKA FUNKCIONALNOG USMJERENJA** – vrste aerobika koje su kreirane kao sustavi vježbanja s primarnim i precizno određenim ciljem razvoja i unapređenja pojedinačnih funkcionalnih, motoričkih i morfoloških obilježja ljudi



AEROBIKA - grupacije

- 2. AEROBIKA ESTETSKOG USMJERENJA** – sustavi vježbanja s primarnim ciljem zadovoljenja potreba za estetskim užitkom pri gibanju, pri čemu su ciljevi razvoja sposobnosti i osobina nepotpuno i neprecizno definirani (plesne vrste)
- 3. SPORTSKA AEROBIKA** – primarni cilj je koreografija u svrhu postizanja što boljeg rezultata



AEROBIKA - vrste

- ❑ **HI IMPACT** – aerobika visokog intenziteta
 - primjenjuju se kretanja u svim smjerovima uz rad ruku i nogu bez dodatnih vanjskih opterećenja, uz tempo glazbe od 145-160 BPM-a koji omogućuje odvajanje nogu od tla, tj. sve oblike poskoka, skokova i trčanja
 - ❑ **LOW IMPACT** – aerobika niskog intenziteta
 - primjenjuje se hodanje u svim pravcima kretanja kao i osnovni i modificirani aerobik koraci bez istovremenog odvajanja obiju noga od podloge uz sinkroniziran rad ruku
 - ❑ **HI – LOW** – aerobika visokog i niskog intenziteta
 - kombinacija koraka i vježbi koje se definiraju kao hi i low impact (razni oblici hodanja i trčanja)
 - ❑ **STEP** – aerobika na klupici
 - sastoji se od raznih penjanja, silaženja, obilaženja, naskoka i prelaska preko klupice visine do 30 cm, dužine 110 cm i širine 40 cm uz sinkronizirane pokrete rukama
-

AEROBIKA - vrste

- ❑ **AQUA** – aerobika u vodi
 - sastoji se od hi i low pokreta izvedenih na specifičan način zbog otpora vode što podrazumijeva da se rad odvija u moru, bazenu ili nekoj drugoj vodenoj površini gdje je nivo vode do prsiju, a naziva se još i aquafitness, waterobics i hidro-exercise
 - ❑ **SLIDE** – aerobika na klizajućoj podlozi
 - sastoji se od vježbi klizanja po gumeno-plastičnoj podlozi od rubnika do rubnika, a za uspješno izvođenje tih "klizajućih" pokreta potrebno je na standardne aerobik tenisice navući adekvatne platnene papučice (nazuvke)
 - ❑ **FIT BALL** – aerobika na loptama
 - Vrsta aerobike koja se radi na velikim loptama na kojima se sjedi, naslanja, poskakuje, odguruje ili valja, a uz to je i izuzetno pogodno trenajžno sredstvo za izvođenje vježbi snage, oblikovanja i istezanja
-

AEROBIKA - vrste

- **BOX – vrsta sportske aerobike**
 - zajednički naziv za aerobni trening baziran na elementima iz različitih borilačkih sportova i osnovnim elementima hi i low aerobike (karate aerobika, tae-bo, kick step, box...)
 - **DANCE – plesna aerobika**
 - zajednički naziv za vrste aerobike koje koriste glazbu i osnovne pokrete nekog plesa (funky, hip-hop, latino, afro, jazz...)
 - **TINIX STIX**
 - aerobni trening u kojem se koriste elementi klasične aerobike iz kojih se slaže koreografija, u kojoj se preskaču i obilaze dvije mekane, savitljive cijevi utaknute u dvije pjenaste kocke sa mogućnošću regulacije visine u tri nivoa, a nastao je 1998.god. u USA na osnovi starog filipinskog plesa TINIKLING
-

AEROBIKA - vrste

- **NEW BODY**
 - uz korake niskog intenziteta sklopljenih u jednostavnu koreografiju, izvode se po određenom redosljedu vježbe za gornji dio tijela uz pomoć bućica, a ako se takav sat provodi uz pomoć step klupice naziva se new body step
 - **BODY WORKOUT**
 - u statičkom položaju donjih ekstremiteta izvode se vježbe za gornji dio tijela koristeći sve dostupne rekvizite (bućice, vreće s pijeskom, gume, klupice, lopte, palice...), a rad nogu se svodi samo na izvođenje vježbi za noge kao što su čučnjevi i iskoraci pa se takav program može naći pod nazivima body toning, body shaping, body sculpt, body styling...)
 - **CORE BOARD**
 - trening na nestabilnoj podlozi-platformi koja reagira na svaku kretnju u tri smjera: savija se naprijed-nazad, lijevo-desno te se rotira bilo da se na njoj stoji, sjedi, leži ili se samo oslanja, a aktivira veliki broj zglobova i mišića, te odgovorne za stabilizaciju i kontrolu trbušne i zdjelčne regije
-

AEROBIKA – brzina glazbe

□ ZAGRIJAVANJE	120-130
□ LOW IMPACT	130-140
□ HIGH IMPACT	140-160
□ STEP	125-140
□ SLIDE	122-130
□ FUNKY	95 - 120
□ NEW BODY	125-135
□ VJEŽBE SNAGE	110-130
□ STRETCHING	< 100

Sve vrijednosti mogu odasupati za +/- 2 dobe.

AEROBIKA – struktura sata

I	ZAGRIJAVANJE (WARM-UP)	
II	PREISTEZANJE (PRESTRETCH)	→ UVODNO-PRIPREMNI
III	KONDICIJSKI DIO (aerobni dio + vj.snage) (CONDITIONING)	→ GLAVNI
V	ISTEZANJE S OPUŠTANJEM (STRETCHING)	→ ZAVRŠNI

AEROBIKA – struktura sata

- ZAGRIJAVANJE/warm up/+pripremno istezanje /pre-stretch/ (5-10 min)

 - KONDICIJSKI DIO:
 - AEROBNI DIO /cardio segment/ (20-30 min)
 - SMIRIVANJE /cool down/ - snižavanje intenziteta rada (2-5 min)

 - VJEŽBE SNAGE /workout/ (10-15 min)

 - ISTEZANJE S OPUŠTANJEM /stretching/(5-10 min)
-

ZAGRIJAVANJE (warm up)

Svrha zagrijavanja:

- stimulirati rad srca i pluća,
 - povećanje metabolizma mišića
 - povišenje tjelesne temperature,
 - prevencija ozljeda,
 - psihološka priprema za glavni dio sata
-

ZAGRIJAVANJE (warm up)

Dozvoljene kretnje:

- dinamičke kretnje cijelog tijela malih amplituda i niskog intenziteta, popraćeno s različitim pokretima ruku → od malih do većih amplituda
- izvođenje pokreta u mjestu ili kretanja bez naglih promjena pravca kretanja i okreta
- bez koreografiranja kretnih struktura ili jednostavnija koreografija

Preistezanje na kraju zagrijavanja se mora provoditi:

- kontrolirano
 - 8-10 sekundi (zadržati pojedinu vježbu)
 - simetrično
 - dinamičko (malih amplituda) i statičko
-

KONDIICIJSKI DIO SATA

- Trajanje:** 75-80% (45 minuta)
- Intenzitet:** (60-80% max srčane frekvencije)
- Brzina glazbe:** ovisi o vrsti sata aerobike
- Cilj sata:** stjecanje aerobne kondicije
- Sadržaj:** zavisi o vrsti aerobike

Može se sastojati iz 2 dijela (kardio sekcija (A) i vježbe snage (B))

Koreografija nije cilj sata, već sredstvo postizanja, prvenstveno aerobne kondicije.

KONDIICIJSKI DIO SATA

Osnovni principi:

- postupnost – intenziteta i složenosti pokreta
 - svrsishodnost treninga
 - ritmičnost
 - uravnoteženost mišićnih skupina
 - primjerenost grupi (prilagođavanje programa sposobnostima sudionika)
 - prilagođavanje programa vlastitim sposobnostima
-

KONDIICIJSKI DIO SATA

- logičan slijed koraka, tečnost treninga
 - progresija optrećenja
 - brzinom glazbe
 - izborom koraka
 - povećanjem amplitude kretanja ruku
 - simetričnost kretnji
 - motiviranje vježbača zanimljivim i uvijek novim sadržajima
 - izbjegavanje kontraindiciranih vježbi
 - upućivanje na pravilno izvođenje vježbi
-

KONDIICIJSKI DIO SATA - smirivanje (cool down)

Svrha:

- snižavanje pulsa
- smirivanje disanja
- mentalno opuštanje

Trajanje: 2-3 minute

Intenzitet: low impact

Kretnje:

- kretnje identične onima iz kondicijskog djela sata izvedene s manjim opterećenjem (sporija glazba - niži intenzitet pokreta)
 - low impact kretnje, lagane kretnje iz zagrijavanja
-

VJEŽBE SNAGE

Trajanje:

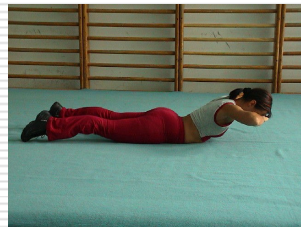
-15-30% trajanja sata
(10-15 minuta)

Glazba:

-110-130 BPM.

Cilj:

- razvoj repetitivne snage, prvenstveno velikih grupa mišića



ISTEZANJE (STRETCHING)

- pasivni način istezanja
- smanjuje napetost mišića,
- poboljšavaju se regenerativni procesi (mliječna kiselina)- sprječavanje mišićnih upala,
- povećanje gipkosti vezivnog tkiva
- smanjenje rizika od ozljeda mišića i zglobova
- smanjuje se umor nakon treninga

