

POVIJEST AEROBIKE

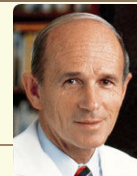
Prof.dr. sc.Gordana Furjan-Mandić



AEROBNO VJEŽBANJE

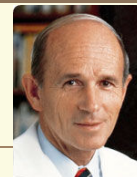
- ☞ KLASIČNE MONOSTRUKTURALNE CIKLIČKE AKTIVNOSTI - hodanje, trčanje, biciklizam, veslanje
- ☞ CARDIO FITNESS – simulacija cikličkih aktivnosti na trenažerima
- ☞ AEROBIKA (AEROBICS) – grupni oblici fitnes programa koji se provode u ritmu i tempu glazbe

Dr. Kenneth Cooper, 1968.g.



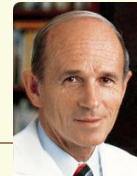
- 📖 **Aerobika** - “sustav vježbanja koji osigurava učinkovit razvoj i održavanje tzv. funkcionalnih sposobnosti i to, prije svega, dimenzije aerobnog kapaciteta”
- 📖 **programi fizičke pripreme** - skup monostrukturnih cikličkih aktivnosti
- 📖 **kontinuirana** metoda rada
- 📖 **tablice** volumena opterećenja

Dr. Kenneth Cooper



- 📖 **1. Aerobic centar u Dallasu** - program kondicijskih vježbi za članove zračnih snaga i astronaute
- 📖 **AEROBIKA** se kao pojam u izvornom obliku pojavljuje u knjizi dr. Keneth H. Coopera “Aerobics” 1968.god.

Dr. Kenneth Cooper



- ☞ “New Aerobics” 1970.
- ☞ “Aerobic for Women” 1972.
 - predlaže vježbanje uz glazbu
- ☞ 1977. “Putevima aerobike” - detaljna razrada normi za različite kineziološke aktivnosti

J. Sorensen, J. Fonda “Moja metoda”

- ☞ 70./80. god. novi oblik vježbanja za žene
- ☞ masovna aktivnost
- ☞ jazz dance
- ☞ dance aerobic
- ☞ “workout”



Suvremena aerobika - kraj 80-ih, početak 90-ih.

- novi fitness centri
- uključivanje muškaraca
- profesionalno snimljene audio kazete (nosači zvuka)
- osposobljavanje voditelja - seminari, tečajevi
- međunarodni seminari - workshop, konvencije
- znanstveno-stručni skupovi
- tv prezentacije, emisije
- literatura

Suvremena aerobika - kraj 80-ih, početak 90-ih.

- U 90-ima se sve više pažnje poklanja metodici, koreografiji, novim sadržajima i formama, učincima treninga i obrazovanju voditelja.



Suvremena aerobika – kraj 90-ih.



- Pojava novih oblika aerobike: Fitt Ball, Slide Aerobic, Fitt Kids, Core Board, plesne vrste (Jazz, Latin, Funky, Hip-Hop, Salsa, Afro aerobic)...



Suvremena aerobika – kraj 90-ih.

- Veliku popularnost dobivaju programi s otporom, tzv. Resistance training, poznati i pod nazvom Workout programi - uključuju cijeli spektar rekvizita koji pružaju otpor: Exsertube (duge gume), gumene trake.



Suvremena aerobika – kraj 90-ih.

Body Pump i Lift - vježbanje sa slobodnim utezima težine do oko 20 kg. Ovi programi približili su grupni oblik rada vježbačima iz teretane i zainteresirali mušku populaciju.



Billy Blanks promovirao je Tae Bo - program zasnovan na elementima borilačkih sportova



Suvremena aerobika – 2000...

„kompliciranije” koreografije ostaju u programu, ali samo za vrlo napredne i zainteresirane vježbače.

veća potreba za relaksacijom i opuštanjem, te holistički pristup zdravlju pokrenuli su cijeli niz Body & Mind programa.

Yoga u još većoj mjeri nego prije osvaja zapadni svijet.

T'ai Chi, Do-In, Tibetanske vježbe pomlađivanja... sve do programa koji uključuju meditativne komponente.

Suvremena aerobika – 2000...

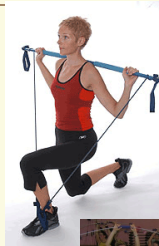
- ▣ Pilatesov način vježbanja star 70-ak godina ponovno se vratio u dvorane i našao brojne poklonike.
- ▣ Trbušni ples, Afrički ples, Striptiz fitness poznatiji kao S faktor



Suvremena aerobika – 2000...

NOVI FITNES PROGRAMI:

- ▣ GymStick Resistance Training
- ▣ Flexi-Bar
- ▣ Bosu Balance Trainer (polulopta)
- ▣ Koreografirani kardio programi (spining)
- ▣ Nordic Walking (nordijsko hodanje)
- ▣ Zumba



Svojstva aerobike:

- ▣ transformacijski proces prema očekivnju
- ▣ oblikovanje “kritičnih dijelova tijela”
- ▣ glazba – tempo rada i motivacija (poticaj za vježbanje)
- ▣ sociološki aspekt - druženje
- ▣ relativno jeftina oprema
- ▣ nema potrebe za pratnerom ili ovisnosti o skupini
- ▣ jednostavne kretne strukture
- ▣ demonstracija voditelja
- ▣ vježbe su primjerene za sve dobne skupine

Školovanje instruktora aerobike

- | | |
|--|---|
| ▣ REDOVITI STUDIJ
- usmjerenje fitness
(1994/95.) | ▣ IZVANREDNI
(VELEUČILIŠNI)
STUDIJ (1995/96.) - za
trenere fitnessa – |
| ▣ 4 godine s 1 godinom
usmjeravanja | ▣ (5 +3 semestra) |
| ▣ ECTS- 4. i 5.god.
usmjerenje (modul)
Fitness | ▣ (6+2 semestra) |



SPORTSKA AEROBIKA

1983. g. International Aerobics Federation (IAF) - članica FIG-e (1994.)



1996. g. demonstracijski sport na OI u Atlanti



2016. nastup na OI?



1994. g. 1. gupa natjecatelja iz Hrvatske na PE u Parizu

1997. g. u Ljubljani - tečaj za trenere, suce i natjecatelje završavaju troje predstavnika iz Hrvatske

1998. g. na Zagrebačkom velesajmu - 1. Prvenstvo Hrvatske u natjecateljskoj aerobici za grupe - ekipe iz Karlovca, Sl.Broda, Varaždina i Zagreba.



2001. g. 1. Sveučilišno prvenstvo u sportskoj aerobici

