

STAVBA HODINY AEROBIKU

- warm up
- prestrečing
- aeróbna časť – Low impact (High impact)
- cool down
- strečing antagonistických svalov
- posilňovanie – floor work
- hlboký strečing

Warm – up: zahriatie organizmu. Pripravuje celý pohybový systém (kĺby, svaly, šľachy, väzy) a obehový systém (kardiovaskulárny a respiračný) na nasledujúce zaťaženie. Ešte strmší vzostup TF zaisťuje challenging, kedy sa snažíme čo najrýchlejšie dosiahnuť tréningovú intenzitu. (zapájanie paží čo najviac).

Hlavný význam WU spočíva v predchádzaní zranení a zvyšuje efektivitu aeróbného a posilňovacieho cvičenia, ktoré nasleduje. Z hľadiska inštruktora ide o nadviazanie kontaktu s cvičencami, overenie úrovne cvičencov a prispôsobenie obtiažnosti ďalšej časti hodiny. Dĺžka WU je u začiatočníkov 7 – 10 min, pokročilí 10 – 15 min., starší cvičenci WU nižšej intenzity.

Prestrečing – záverečná časť WU. Cieľom je zlepšiť funkciu kĺbov, pretiahnuť svaly, predchádzať zraneniam, zlepšiť funkciu receptorov a spätnoväzbovú kontrolu pohybov.

Aeróbna časť-

Low impact – všetky pohyby pri ktorých zostáva jedno chodidlo s podložkou

High impact – pohyby, pri ktorých nemá súčasne ani jedno chodidlo kontakt s podložkou (poskoky, výskoky, beh, jogging). Cvičebná jednotka HIGH IMPACTU sa dnes už toľko nepoužíva. Bolo dokázané, že efektivita HI vedľa správne technicky prevádzaného LI nie je výrazne vyššia. Nie je preto vhodné používať hodiny s prevahou HIGH (opotrebovanie nosných kĺbov dolných končatín a chrbtice).

Pozor železné pravidlo!: nikdy neskákať viac než 32 dôb, nie viac poskokov než na jednej nohe.

Cool down – úlohou je znížiť TF pod 60 % maximálnej hodnoty. Dĺžka CD závisí na intenzite aeróbného bloku, najmenej však 5 – 8. min. CD musí byť pozvoľný, postupné znižovanie intenzity. Pri náhlom prechode môže dôjsť i k obehovému kolapsu. Pokiaľ nenasleduje posilňovacia časť, ukončíme hodinu záverečným strečingom, ktorý je súčasťou CD. V závere sa používa statický, hlboký strečing.

V CD NEMÔŽEME ZARAĐOVAŤ: izometrické cviky, hlava nie pod úroveň srdca, nezaraďovať cviky, kde sa dvíhajú paže nad úroveň hlavy. Pokiaľ nasleduje posilňovací blok, ľahko pretiahnuť antagonistické svalové skupiny.