

# Čo je to BODY FORM

Hlavnou náplňou sú cvičenia formatívneho charakteru zamerané na svalové skupiny celého tela, dôraz však kladieme na problémové časti ako je **zadok, boky a brucho**, ktoré v danej lekcii precvičíme viackrát. V hodine však nevynechávame ani svalstvo hornej časti tela, ktoré je vo väčšine prípadov málo trénované, vo väčšine prípadov i atrofované (napr. svalstvo horných končatín – triceps).

## **Skladba hodiny:**

**Warm-up** (zahriatie) – pripravuje pohybový a obehový systém na nasledujúce zaťaženie – jedná sa o aeróbne cvičenie, v ktorej dostaneme organizmus do fázy spaľovania tukov. Odporúčaná minimálna doba je 20 min. tréningu. Kvôli zvýšeniu efektivity tréningu zvyšujeme túto časť na ½ hodiny

**Aktívna posilňovacia časť** (trvanie cca 40 min.) (posilňovanie veľkých svalových skupín v stoji, resp. v sede) V tejto časti využívame športové náčinie - step schodíky, posilňovacie gumy, plastikové fľaše s rôznou hmotnosťou a ťažké tyče, čo zvyšuje efekt tréningu.

**Floorwork** – posilňovanie na zemi (trvanie 10-15 min.)– je zamerané výlučne na posilňovanie problémových zón – sedacie svalstvo a brucho.

**Záverečný strečing** (5-8 min.) – je dôležitou súčasťou každej lekcie všetkých druhov aerobiku a zvlášť **Body formu**. Predchádzame ním skracovaniu svalstva, ktoré sa skracujú nielen tréningom, ale i každodennou činnosťou.

## **Upozornenie:**

**Cvičíme až 1,5 hodiny! Tým prispievame nielen k formovaniu celej postavy, ale vzhľadom k dĺžke aeróbnej fázy i k aktívnemu spaľovaniu tukov!!!**

*Odporúčam vziať si na cvičenie uterák a fľašu s vodou*

*Teší sa na vás Alena*