Kedves Diákok!

Az elmúlt hetekben többféle mozgásformát ismerhettek meg. Most egy újabb sportág, az aerobic történetével, fajtáival foglalkozunk.

A rendszeres testmozgás elengedhetetlen ahhoz, hogy a mindennapokat jó hangulatban, energikusan és mosolyogva töltsük el.

Sportolással számos betegség kialakulása megelőzhető, valamint nem csak a szervezetre van pozitív hatással, hanem az alakot is kiválóan formálja.

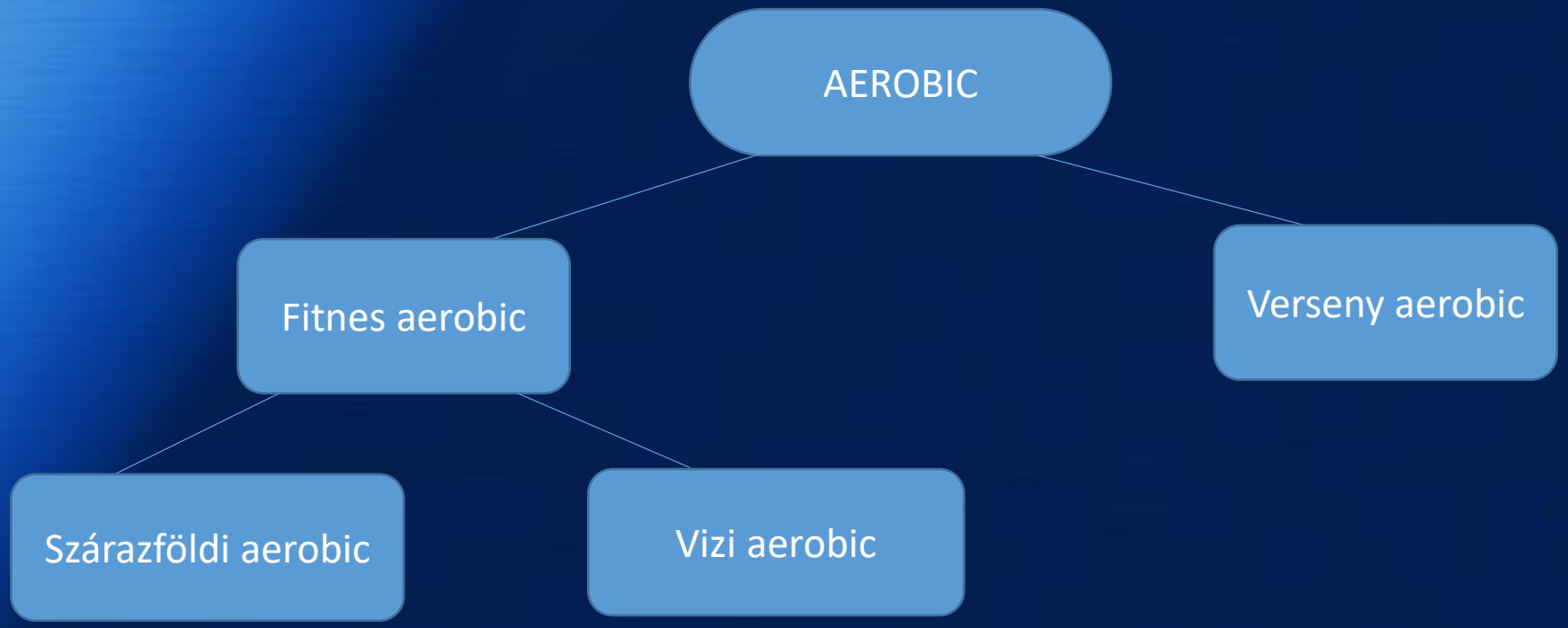
Aerobic

Az aerobic szó jelentése

- Az aerob szóból származik=oxigén jelenléte
- Alap állóképességet és hosszú távú állóképességet fejleszt.
- A kondicionális képességek fejlesztésére irányuló, zenére végzett mozgásanyag.

Forrás: https://hu.depositphotos.com/vector-images/aerobic.html

Az aerobic felosztása



Az aerobic története

- 1920: Walter Camp

  15 perces zenés gimnasztika- kondicionális képességfejlesztés tömegek számára;
- 1960: Dr. Kenneth Cooper

  gimnasztikai jellegű, állóképesség fejlesztő program - aerob mozgásrendszer kidolgozása koszorúér megbetegedések megelőzésére, légzési-keringési rendszer állapotfelmérésére;
- 1969: Jacki Sorensen

  nőknek állóképesség-fejlesztő program zenére, koreográfiával;
- 1970-es évek vége: Sidney Rome

  aerobic népszerűsítése Európában
- 1982: Jane Fonda

  aerobic népszerűsítése- első aerobic kazettájából 16 millió darab kelt el
- 1984: Szécsényi Józsefné (Magyarország)

  Aerobic oktató képzés elindítása a Testnevelési Főiskolán

Az aerobic előnyei

- Alacsony az eszközigénye
- Zenés-táncos mozgásforma
- Fejleszti a fizikai kondíciót, növeli az erőnlétet
- Segíti az optimális testösszetétel elérését
- Fejleszti a mozgáskoordinációt
- Kiváló stresszoldó

Forrás: https://stockfresh.com/image/4066840/girls-at-gym

Speciális mozgásformák
Step Aerobic

- Speciálisan kifejlesztett lépcsőn végzett kondíció- és koordináció fejlesztő gyakorlatok.

- Azok számára ajánlott, akik szeretik a kombinált óratípust és jó ritmusérzékük van.

Forrás: https://aktivsport.blog.hu/2016/08/05/az_aerobik_elonyei_amiket_ismerned_kell?layout=5

Speciális mozgásformák
Kangoo

- Speciális cipőben végzett mozgásforma, amelynek lényege, hogy elnyeli a mozgás közbeni rázkódást, csökkenti a káros hatásokat.

- Erősíti az immunrendszert, a szívet és a tüdőt.

Forrás: https://hu.pinterest.com/pin/384213411944536990/

Speciális mozgásformák
Spinning

- Johnny G. amerikai triatlonversenyző fejlesztette ki néhány évvel ezelőtt ezt az új edzésmódszert, amely egyesíti a kerékpártréning és az aerobic előnyeit.
- Edzőteremben végzett, magas intenzitású, zenés kerékpáros aerobic
- Kiváló kardióedzés

Forrás: https://orientalspa.blog.hu/2012/09/05/spinning_vagy_spinracing

Speciális mozgásformák
Kick-Boksz aerobic

- Az alap aerobik óra és kick-box ötvözete
- kiváló állóképesség fejlesztő
- Valamennyi kondicionális képességet komplex módon fejlesztő, extrém kemény edzésmódszer.

Forrás: https://www.youtube.com/watch?v=Cm8gLxqJ-dI

Speciális mozgásformák
Zumba

- Kolumbiából származó, könnyen elsajátítható, latin ritmusokra épülő tánc
- Aerobic és különböző táncok lépéseiből tevődnek össze a mozdulatok
- Olyan ismert táncok alaplépéseit tartalmazza mint a salsa, flamenco, hastánc, calypso, regetton

Forrás: https://www.verywellfit.com/zumba-pros-cons-and-how-it-works-4688722

Források:

https://aktivsport.blog.hu/2016/08/05/az_aerobik_elonyei_amiket_ismerned_kell?layout=5

http://tamop-sport.ttk.pte.hu/tananyagfejlesztes/mindennapos-testneveles/aerobik-minden-szinten/02

https://www.m1fitness.hu/szolgaltatas.php?menu=aerobik

Ha ki akarod próbálni:

https://www.youtube.com/watch?v=TQO5dHBQIv8

https://www.youtube.com/watch?v=TQO5dHBQIv8

https://www.youtube.com/watch?v=fVWCFssd6bA