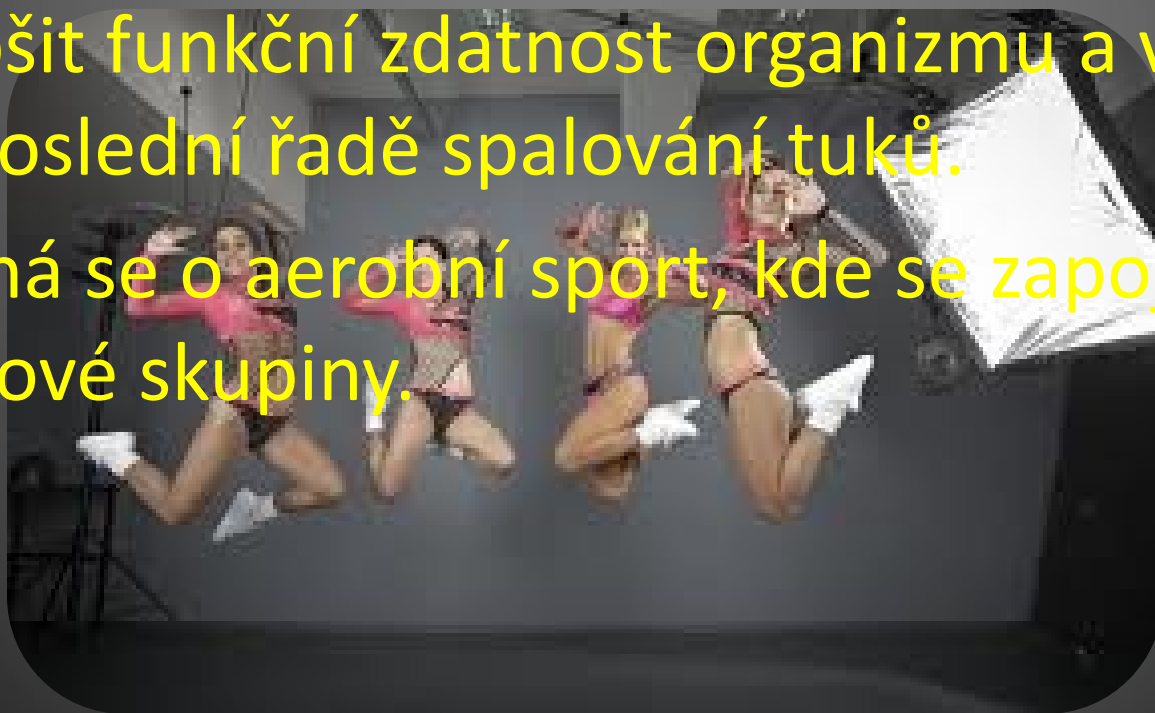
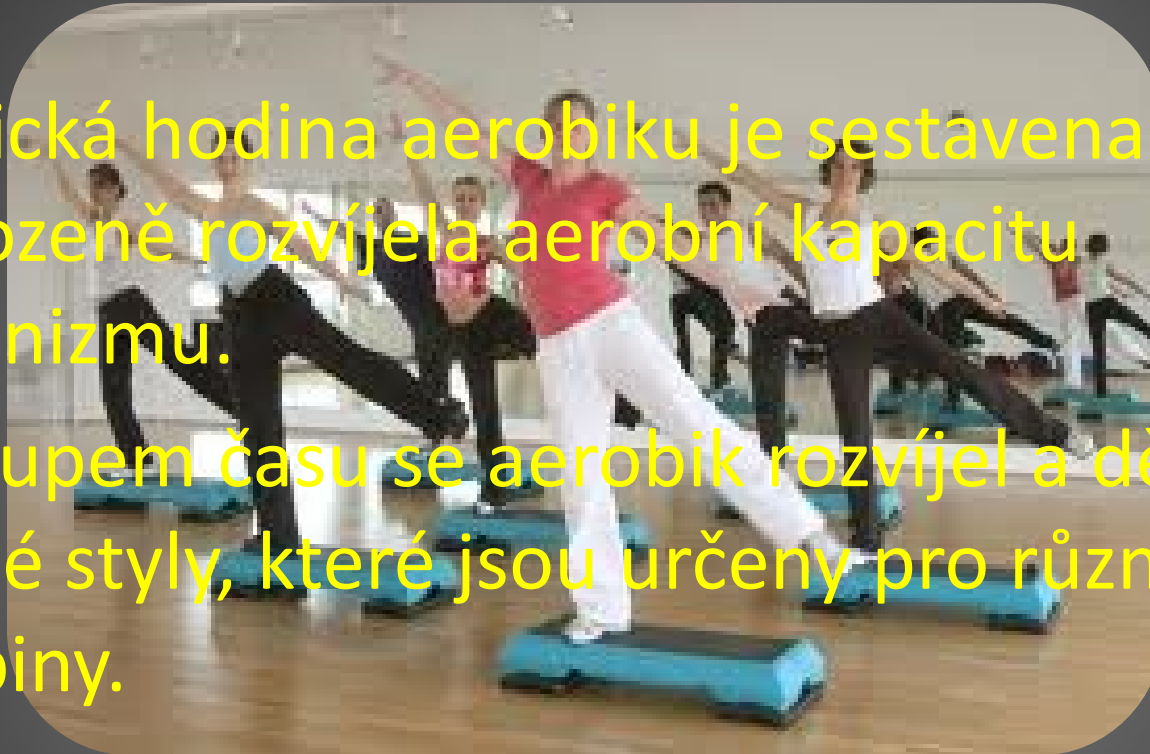




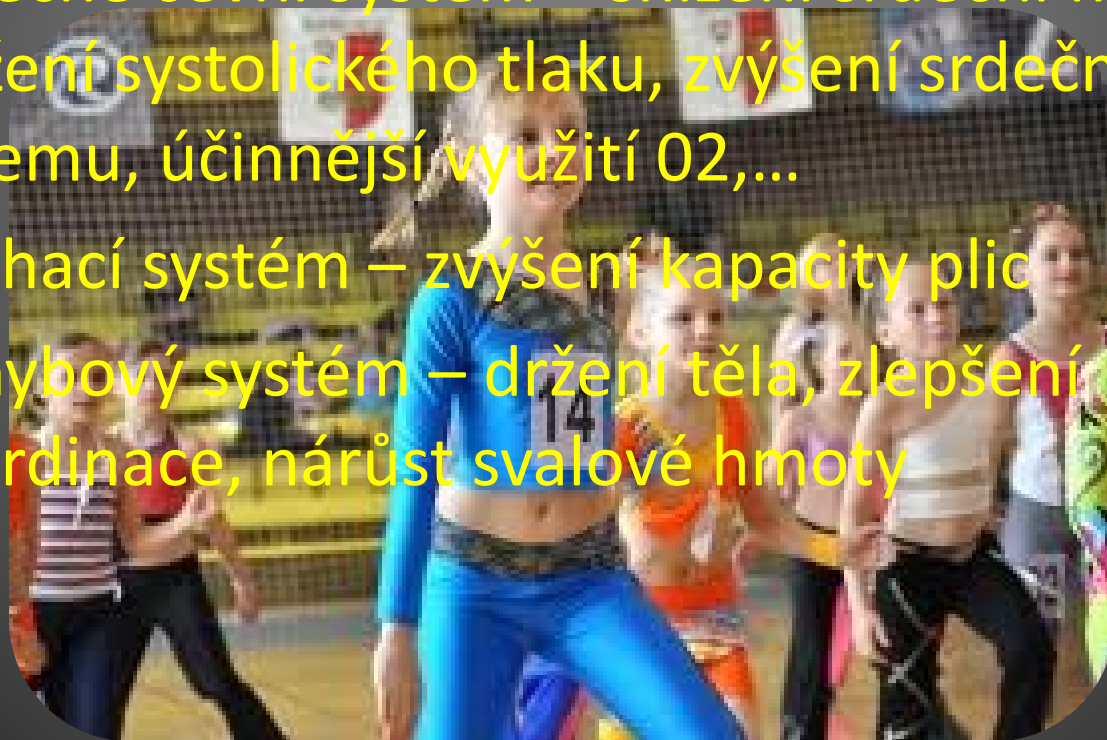
- Aerobik je cvičení na hudbu, které má vytrvalostní charakter a střední intenzitu.
- Vychází z gymnastických činností a má z úkol zlepšit funkční zdatnost organismu a v neposlední řadě spalování tuků.
- Jedná se o aerobní sport, kde se zapojují velké svalové skupiny.



- Klasická hodina aerobiku je sestavena tak, aby přirozeně rozvíjela aerobní kapacitu organismu.
- Postupem času se aerobik rozvíjel a dělil na různé styly, které jsou určeny pro různé věkové skupiny.
- Každý styl přináší cvičenci rozdílné výsledky – zdravotní stav, hezkou postavu, kondici,...



- Cvičení aerobiku ovlivňuje organismus v různých směrech:
 - Srdečně cévní systém – snížení srdeční frekvence, snížení systolického tlaku, zvýšení srdečního objemu, účinnější využití O₂,...
 - Dýchací systém – zvýšení kapacity plic
 - Pohybový systém – držení těla, zlepšení koordinace, nárůst svalové hmoty



- Metabolizmus – zvýšení látkové výměny, snížení množství cholesterolu
- Psychosomatická oblast – odreagování, zvýšení sebedůvěry, seberealizace, vyšší odolnost proti vnějším vlivům,...
- Prevence civilizačních nemocí

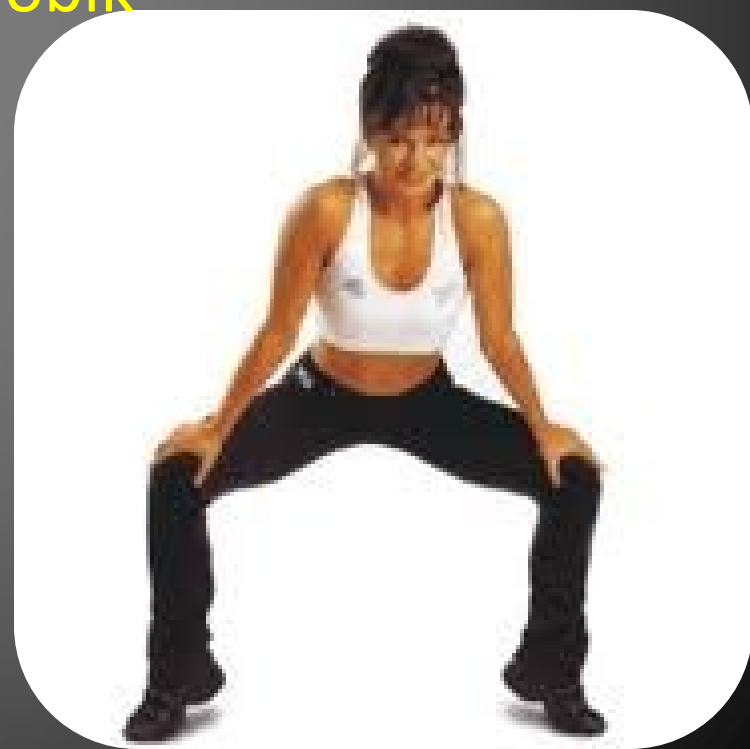


- Historie

- Vznikl v 70. letech 20.st v USA a odtud se šířil
- Z původního Dance aerobiku J. Sorensenové se vyvinul aerobik vytrvalostního charakteru cvičený s hudbou
- K prosazení mezi vrcholové sporty došlo díky herečce Jane Fondové
- V pol. 80. let se objevuje u nás



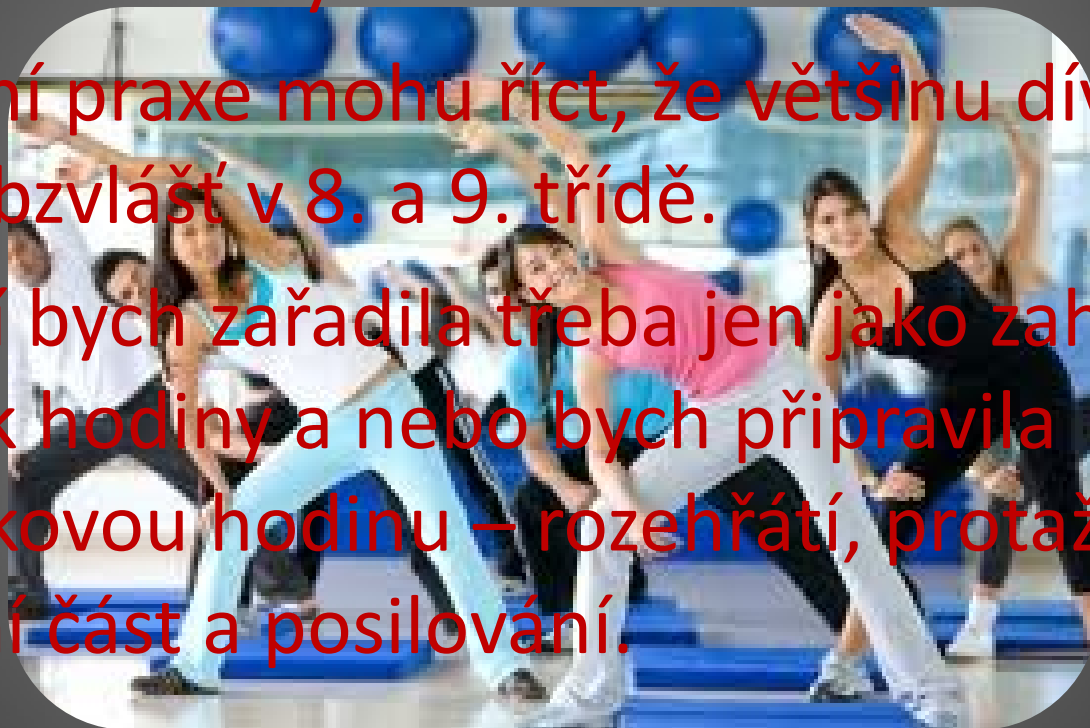
- Po roce 1989 dochází v ČR k velkému rozvoji a ovlivnění zahraničím, dostávají se k nám hnutí wellness
- G. Müllerová rozvíjí step aerobik



- Tři úrovně aerobiku:
 - Rekreační – kroužky, školní TV, domácí cvičení
 - Komerční – velká fitness centra, kluby
 - Sportovní – výkonnostní soutěže



- Aerobik může být zařazen do školní TV
- Z vlastní praxe mohu říct, že většinu dívek baví, obzvláště v 8. a 9. třídě.
- Cvičení bych zařadila třeba jen jako zahřátí na začátek hodiny a nebo bych připravila aerobikovou hodinu – rozehřátí, protažení, aerobní část a posilování.



- Literatura:

- Skopová, M.; Beránková, J.: *Aerobik – kompletní průvodce*. Grada Publishing, a.s. Praha 2008. 208 s. ISBN 8024717468
- <http://cs.wikipedia.org/wiki/Aerobik>