

# MENS SANA IN CORPORE SANO



healthy  
body

+



healthy  
mind

=



happy  
life

# VEŽBE ZA DUH I TELO

- Redovna fizička aktivnost
- ozbiljnije svetske firme
- Vežbe sa tegovima razvijaju um koliko i telo
- nema velikih profesionalnih i ličnih uspeha bez dobre fizičke kondicije



# MOTIVACIJA

- Neki posebno motivisani ljudi
- spoljašnja motivacija – partner, dodir, kafein, taurin ili tirozin



- klasifikacija svih aktivnosti koje se koriste u salama za vežbanje prema nivou njihove efikasnosti



- diskretan,



- dobar,



- optimalan
- Podela u odnosu na parametre:
- sposobnost sagorevanja masti,
- jačanje kardio-vaskularnog sistema,
- povećanje mišićne mase kao i
- povećanje fleksibilnosti i mišićnog tonusa.



Aerobics  
Guide

Podela programa za razvoj motoričkih sposobnosti koji su trenutno aktuelni u fitnes centrima i salama za vežbanje u svetu ali i u našoj zemlji su:

- \ (aerobik)
- . . . . (toning)
- \ . . . . . (aerobik i toning)
- & . . . . (bodi end maind)






# • **AEROBIC**

- Fitnes pokret je veliku popularnost u svetu stekao baš zahvaljujući pojavi vežbi aerobne gimnastike.
- Danas postoje mnogobrojni načini vežbanja kojima se mogu zadovoljiti potrebe vežbača, koristeći muzičku pratnju koja čini naporno fizičko vežbanje lakšim i interesantnijim.



- Aerobik kao termin, pojam i sastav vežbanja za poboljšanje funkcionalnih sposobnosti, prvi put se pojavljuje u knjizi „*erobics*“, .godine čiji je autor američki doktor i fiziolog dr Kenneth H.Cooper, bio prvi promoter masovnog pokreta vežbanja za zdravlje.
- Takav sastav vežbanja prvenstveno je bio osmišljen za potrebe američke vojske i zasnivao se na programima monostrukturnih cikličnih aktivnosti kao što su hodanje, trčanje, vožnja bicikla, plivanje, veslanje i sl.
- Nakon uspeha prve knjige, dr Kuper je bio primoran da napiše jos jednu knjigu, jer su "Aerobik" kupovale i osobe starije od 40 godina.

- 
- Da bi program prilagodio toj populaciji dr Kuper je izdao svoju drugu knjigu „god. pod nazivom
  - „Ovi”.
  - Ustanovilo se da je aerobik pogodan način za postizanje veće fizičke sposobnosti i osećanja dobrog psihičkog i mentalnog zdravlja. Profesionalni sportski timovi su uvideli da je ovaj program odličan način za održavanje visokog nivoa fizičke sposobnosti i u toku i van sezone.
  - Mnogi koledži i univerziteti u SAD prihvatili su aerobik kao deo svog programa fizičkog vaspitanja. Oni su svi pokazali interesovanja za aerobik programe kao prvi naučni pokušaj da se proceni i kvantitativno oceni efekat vežbanja i da se odgovori na niz interesantnih pitanja kao što su: šta, kako i koliko treba vežbati.



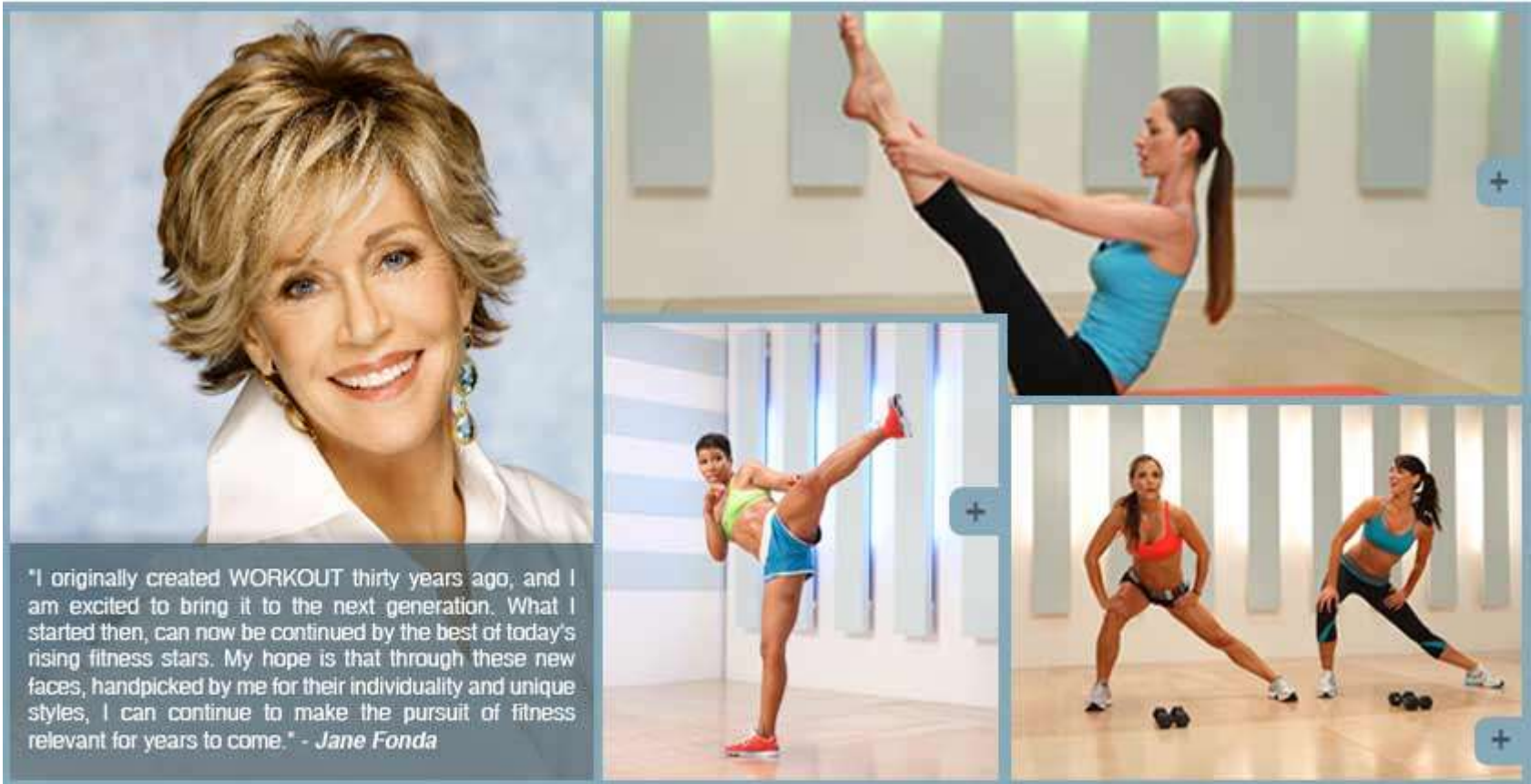


- Na zahtev ženskog dela populacije, dr Kuper je . god. izdao svoju treću knjigu pod nazivom ***erobik žene*** U ovoj knjizi već proverene sadržaje aerobnog vežbanja i njihovo bodovanje prilagodio je ženama.

# NOVE AEROBIK METODE

- *Hi&low,*
- *jazzercise,*
- *salasaerobic,*
- *spinning,*
- *step-aerobic,*
- *stomp,*
- *zumba,*
- *tae-bo.*

# JANE FONDA (Džejn Fonda)



# JANE FONDA (Džejn Fonda)



- Glavni cilj aerobnog vežbanja je da poveća maksimalnu količinu kiseonika koje telo može da utroši u toku određenog vremena. To je ustvari, aerobna sposobnost. Ukratko, ona zavisi od efikasnih pluća, snažnog srca i dobrog vaskularnog sistema.
- Godine **1983. Hauard i Karen Švarc** razvili su takmičarski sport koji se zove **Sportski Aerobik.** |

# Pogledajte link!

- [https://www.youtube.com/watch?v=RuLS3\\_2yqrs](https://www.youtube.com/watch?v=RuLS3_2yqrs)

# HI & LOW

- Ovo je najpopularnija disciplina u fitnessu.

- Sagoreva masti



- Razvija aerobne sposobnosti



- Razvija mišićnu masu



- Razvija gipkost



- Jača mišićni tonus



- Razvija koordinaciju



# HI-LO aerobik

- **High** koraci su sve vrste pokreta u kojima su u jednom trenutku obe noge u vazduhu, npr. trčanje u mestu, trčanja po prostoru, sunožni skokovi, makazice, raznožno-sunožni skokovi, itd...
- **Low** koraci su sve vrste pokreta u kojima je uvek jedna noga u kontaktu sa tlom.



# HI-LO aerobik

- Izvorni oblik aerobika, bez sprava i pomagala, se izvodi različitim intenzitetom.
- **HI** (od eng. reči “high”) aerobik visokog,
- **LO** (eng. “low”) aerobik niskog intenziteta,
- odnosno njihova kombinacija HI/LO živi već preko dvadeset godina, iako mu je popularnost, nastankom novih vrsta, dosta opala.
- Najčešće se izvodi kroz koreografiju (niz spojenih pokreta) koja se menja na svakom času. Zadatak voditelja je da dovede grupu, na pristupačan i jednostavan način, tj. optimalnom metodikom, do više ili manje komplikovane koreografije.



***Muzički tempo*** veći od 145-150 bita/min.  
podstiče sportiste na brže kretanje marševskih  
koraka a time kasnije i jačih skokova.

# ***Pravilna tehnika***

- Izuzetno je važna. Pojedini pokret (npr. korak u trčanju, zaveslaj u veslanju...) ponavljamo nebrojeno mnogo puta.
- Ako se takav pokret tehnički nekorektno izvodi, može doći do povreda ili čak do deformiteta pojedinog dela tela.
- Stoga ako niste sigurni u pravilnost tehnike ili osećate sumnjive efekte treninga, obratite se treneru, ili odmah prestanite sa treningom!

## ***Struktura časa:***

- Posle zagrevanja treba postepeno dostići aerobni maksimum, koji traje 20-40 minuta, i koji odgovara vežbačima. Cilj vežbanja je da se frekvencija srčanog rada podigne na odgovarajući nivo.
- Poslednjih 5-10 minuta treba raditi vežbe postepenog opuštanja. Čas se završava vežbama stretching-a a ponekad i vežbama za trbušne mišiće.

## ***Pozitivne karakteristike:***

- Poboljšava se sposobnost kardiovaskularnog sistema i brže se sagorevaju masti. Utiče se na razvoj snage i izdržljivosti mišića donjih ekstremiteta.

# *Oprema:*

- Potrebno je nositi šorts i top ili majicu od pamuka ili kombinaciju pamuka i likre. Najbolje je da su patike sa uloškom za stopala i da su dovoljno duboke, kako bi se zaštitili skočni zglobovi od povređivanja.

# ***Napomena za instruktore:***








- Preterano naprezanje može prouzrokovati povrede mišića i zglobova vežbača. Dobar instruktor zna da, u toku vežbanja, treba da kontroliše vežbače, kako bi sprečio pojavu određenih fizičkih problema. Instruktor treba da odabere odgovarajuće vežbe za svakog vežbača, kako bi oni zadovoljili svoje specifične potrebe.

# ***Kontraindikacije:***

- Ove vežbe se ne preporučuju osobama koje imaju problema sa mekim tkivima (hrskavica i tetive) kolenog zgloba, sa Ahilovom tetivom ili bolovima u kičmenom stubu.



# SALSAEROBIC

- Ovaj metod predstavlja jedinstvo plesa (salse) i vežbanja u sali. 
- Sagoreva masti 
- Razvija aerobne sposobnosti 
- Razvija mišićnu masu 
- Razvija gipkost 
- Jača mišićni tonus 
- Razvija koordinaciju 

- Sve popularniji kubanski i brazilski plesovi postali su odlična alternativa napornim i jednoličnim aerobik i fitnes vežbama .
- Senzualani i brzi ritmovi podržavaju kretanje kojim oblikujete telo. Plešući osim što gubite kalorije poboljšavate kondiciju i opšte zdravlje, takođe, značajno je za ravnotežu i pravilno držanje tela.

- Salsa potiče od španske reči što znači začinjeni sos i inače je mešavina različitih vrsta plesova: ***rumbe, mambe, cha cha, cubopa, cumbie, merenguea i sl.***
- Mešanjem ovih individualnih plesova nastao je ovaj „ljuti sos” koji je opčinio čitavu planetu . To je potpuno nov način mršavljenja , spoj aerobika i salse .
- Reč je o treningu utemeljenom na kardio vežbama koje pomažu u toniranju i oblikovanju tela. Jednočasovnim plesom uz salsu izgubićete oko 500 kalorija .

## ***Struktura časa:***

- Časovi su bazirani na plesu i zahtevaju prisustvo motoričke koordinacije. Za zagrevanje se koriste aerobne vežbe i salsa, koje su praćene stretchingom.
- U glavnom delu časa, koji traje 20-30 minuta, i koji je različit po opterećenju, razvijaju se kombinacije salsa pokreta. Završava se kratkim stretchingom u stojećem stavu.







## ***Pozitivne karakteristike:***

- Za sve one koji vole salsu, ovo je izvanredan način za jačanje kardiovaskularnog sistema. Napor za vreme ovih časova nije veliki, ali ako se vežba na predviđen način, ovo postaje vrlo efikasna disciplina.

- ***Ko su vežbači:*** U većini su to osobe ženskog pola, različitog životnog doba.
- ***Oprema:*** Preporučuje se oprema od pamuka ili pamuka-likre. Obično se nosi šorts i majica ili top. Patike treba da su sa tvrdim đonom i da dobro štite skočne zglobove.
- ***Napomena za instruktore:*** Instruktor treba da, na osnovu podataka o fizičkom stanju vežbača, odredi validne opšte i individualne programe.

# STEP AEROBIC

- Predstavlja vrstu koreografskog treninga. Iz ovog metoda vežbanja proistekle su varijante: *pump&step, jazz-step i step&tone.*

- Sagoreva masti 
- Razvija aerobne sposobnosti 
- Razvija mišićnu masu 
- Razvija gipkost 
- Jača mišićni tonus 
- Razvija koordinaciju 



- **Džin Miler** poznata kao tvorac „ Step Treninga”.

# ***Tehnika izvođenja step aerobika***

- **Smer kretanja vežbača** kod izvođenja vežbi kretanje oko stepera koje se koristi pri zagrevanju,
- kretanje oko jedne strane stepera sa penjanjem,
- smer „iz ugla u ugao“,
- oblik „L“ preko stepera i
- oblik „kvadrata“ preko stepera.
- **Početni položaj vežbača** u odnosu na steper „from the front“,
- „from the end“,
- „from the side“,
- „from the corner“,
- „from the top“ i
- „straddle position“

# *Muzika*

- Muzička podloga je jedan od vrlo bitnih elemenata za usvajanje same koreografije u svim vrstama aerobika.
- Od muzike zavisi tempo vođenja časa, a vrlo često izbor muzike određuje i uspešnost rada na času.
- Muzika ne sme biti toliko brza da se ne može pravilno vežbati! Preporučuje se tempo od 126 do 132 bpm.

# ***Osnovne strukture vežbanja u Step aerobiku***

Koračanje ispred stepera

2. Široko koračanje ispred stepera

3. Koračanje na steperu

4. Široko koračanje na steperu

5. Naizmenični "tap" korak na sredini stepera

6. Naizmenični „tap“ korak sa bočnih strana stepera

7. „Basic step“ – osnovni korak

8. „Alternating basic step“ – naizmenični osnovni korak

9. „Tap up – tap down“

10. „Tap up“ – naizmenično

11. „V- step“

12. „V- step “ – naizmenični korak

13. „Leg lift alternating“

14. „Turn step“ – naizmenični V-okret

15. „Over the top“

16. „Repeater“

# *Hlađenje i istezanje*

- Hlađenje (eng. Cool down) primenjuje se izvođenjem kretnih struktura sa nižim nivoom intenziteta. Preporučuju se kretne strukture koje prethode vežbama istezanja pri 80 do 100 BPM. Stretching, eng. to stretch, istezati, razvlačiti, poistovećuje se sa prirodnim pokretima istezanja koji čine deo svakodnevnog života.

# *Istezanje pomoću stepera*

- Istezanje se na času step aerobika može raditi kao i na svakom drugom času aerobika, a može se koristiti i steper.
- Posebno se istežu velike mišićne grupe koje su bile veoma aktivne u aerobnom delu časa.

- ***Struktura časa:*** Vežbanje počinje zagrevanjem na tlu i stretchingom. Zatim se prelazi na step koristeći intenzivne vežbe „penjanja”.
- ***Pozitivne karakteristike:*** Step aerobic utiče na poboljšanje funkcija kardiovaskularnog sistema, pomaže sagorevanje masti i razvija izdržljivost i snagu donjeg dela tela.

- ***Ko su vežbači:*** To je vrlo naporna aktivnost koja se ne preporučuje vežbačima-početnicima. Kurseve prevashodno posećuju žene.
- ***Oprema:*** Preporučuje se oprema od pamuka ili pamuka-likre. Obično se nosi šorts i majica ili top. Patike treba da su sa tvrdim đonom i da dobro štite skočne zglobove.
- ***Napomena za instruktore:*** Instruktor treba da, na osnovu podataka o fizičkom stanju vežbača, odredi validne opšte i individualne programe.



# SPINNING

- Predstavlja oblik intenzivnog treninga koji se izvodi u grupi koja vežba na biciklima postavljenim u sali.

***SPINNING***



- Sagoreva masti



- Razvija aerobne sposobnosti



- Razvija mišićnu masu



- Razvija gipkost



- Jača mišićni tonus



- Razvija koordinaciju



## ***Struktura časa:***

- Nakon postavljanja bicikla na potrebnu visinu, koja odgovara svakom vežbaču pojedinačno, počinje postepeno zagrevanje. Instruktor vodi čas okrećući pedale kroz virtualnu vožnju kroz ravnicu, uz brdo, ili kroz improvizovano takmičenje unutar grupe. Neki časovi sadrže i vežbe za trbušne mišiće i za gornji deo tela. Časovi traju 45-60 minuta. Broj vežbača u grupi se kreće od 5 do 50, u zavisnosti od opremljenosti sale za vežbanje.

- ***Pozitivne karakteristike:*** Ovakav trening značajno ističe na rad srca i pluća i razvija snagu donjih ekstremiteta. Predstavlja jednu od najboljih mogućnosti za sagorevanje masti.
- ***Ko su vežbači:*** Podjednako je popularan i kod muškaraca i kod žena. Uglavnom ga praktikuju oni vežbači koji imaju dobar nivo fizičke spreme i kojima ne smeta dugotrajno sedenje na biciklu.

- ***Oprema:*** Treba nositi one materijale koji dozvoljavaju koži da „diše”. Neizostavno su pantalone koje koriste biciklisti. Potrebna je i flaša vode koja se može, i mora, piti za vreme časa vežbanja.
- ***Napomena za instruktore:*** Na početku kursa instruktor mora da proceni nivo forme vežbača, kako bi pravilno odredio odgovarajuće vežbe.
- ***Kontraindikacije:*** Ova vrsta vežbanja se ne preporučuje onima koji imaju nizak nivo fizičke spreme.