

SALSAEROBIK





○ Ovaj metod predstavlja jedinstvo plesa (salse) i vežbanja u sali.

○ Sagoreva masti 

○ Razvija aerobne sposobnosti 

○ Razvija mišićnu masu 

○ Razvija gipkost 

○ Jača mišićni tonus 

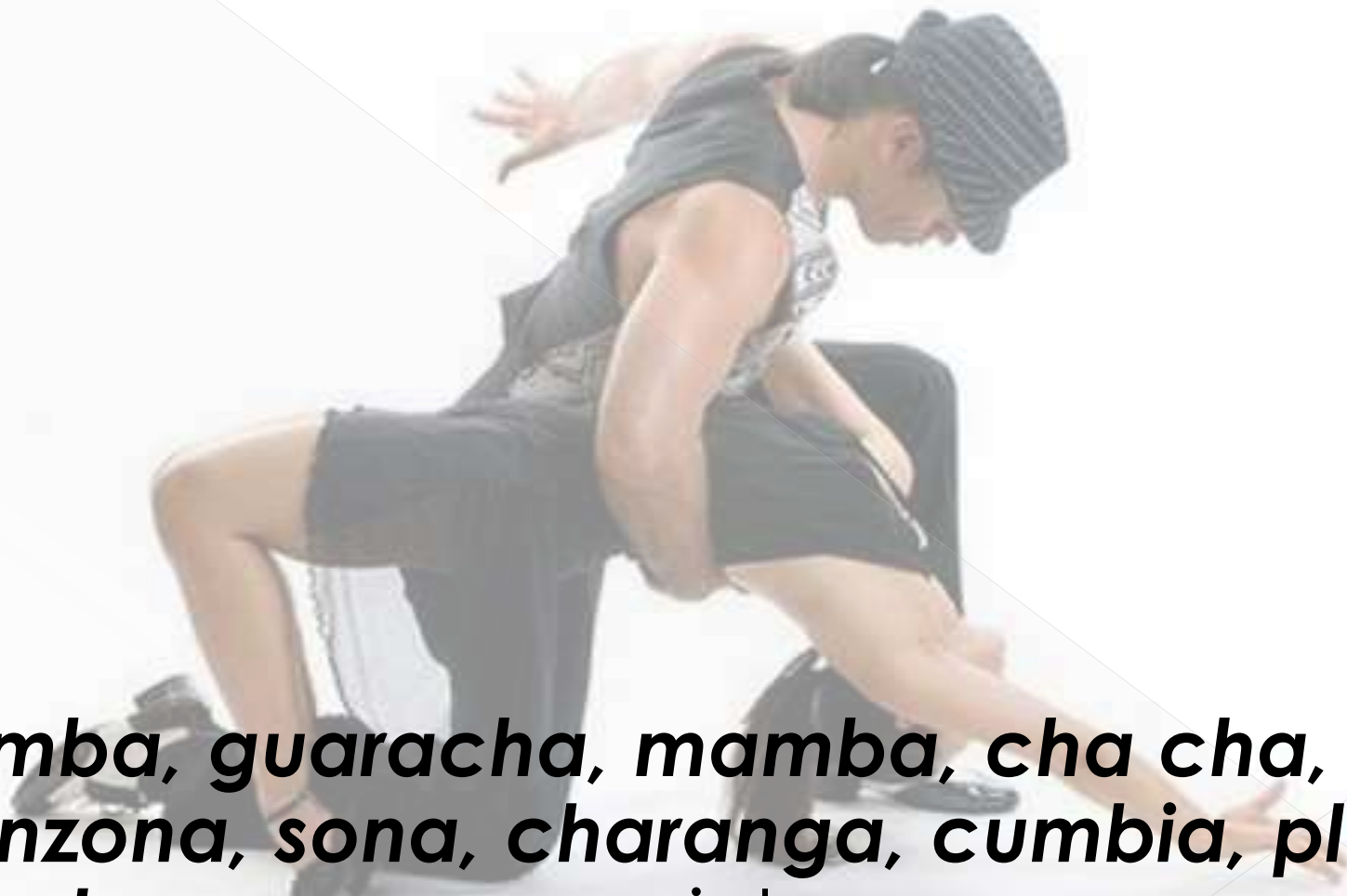
○ Razvija koordinaciju  



- Sve popularniji kubanski i brazilski plesovi; odlična alternativa napornim i jednoličnim aerobik i fitnes vežbama .



- ◉ Salsa - španska reč: začinjeni sos i inače je mešavina razlišitih vrsta plesova:



- ◉ ***Rumba, guaracha, mamba, cha cha, danzona, sona, charanga, cumbia, plena, bombua, merengue*** i sl.

- Salsa aerobik jača i oblikuje mišiće, ispravlja držanje tela, daje gipkost i ravnotežu i ujedinjuje telo i um. Vežba se grupno, tri puta nedeljno po 60 minuta.



- ◉ Program namenjen redukovanju telesne težine, poboljšanju kondicije, koordinacije pokreta i opšteg fizičkog zdravlja.



- ◉ Program je namenjen uglavnom mladoj populaciji (do 40 god.) zbog svog inteziteta.

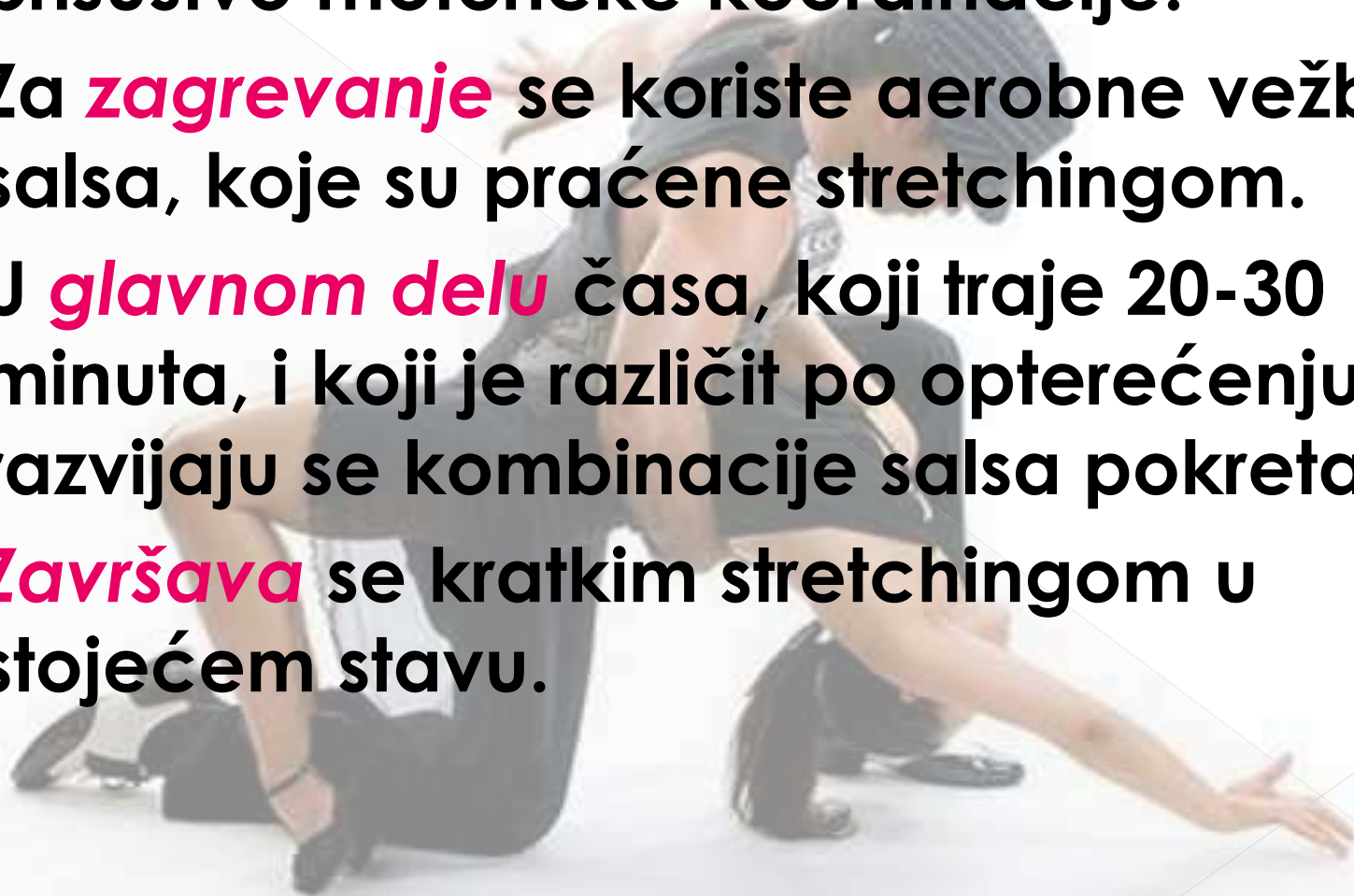
⦿ **Muzika je veoma bitan faktor u Salsa aerobiku**, jer prema njoj usklađujemo ritam i tempo vežbanja. Muzika treba da je umerena, ne previše brza.



⦿ Uz muziku se lakše usvaja sama koreografija u svim vrstama aerobika.

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.



○ 1) Posmatrajte časove Salsa aerobika pre nego što krenete na treninge.

○ 4) Vodite računa o pravilnom disanju.

○ 2) Nabavite udobnu opremu za vežbanje.

○ 5) Pazite na dehidraciju.

○ 3) Vodite računa o svojim nogama.

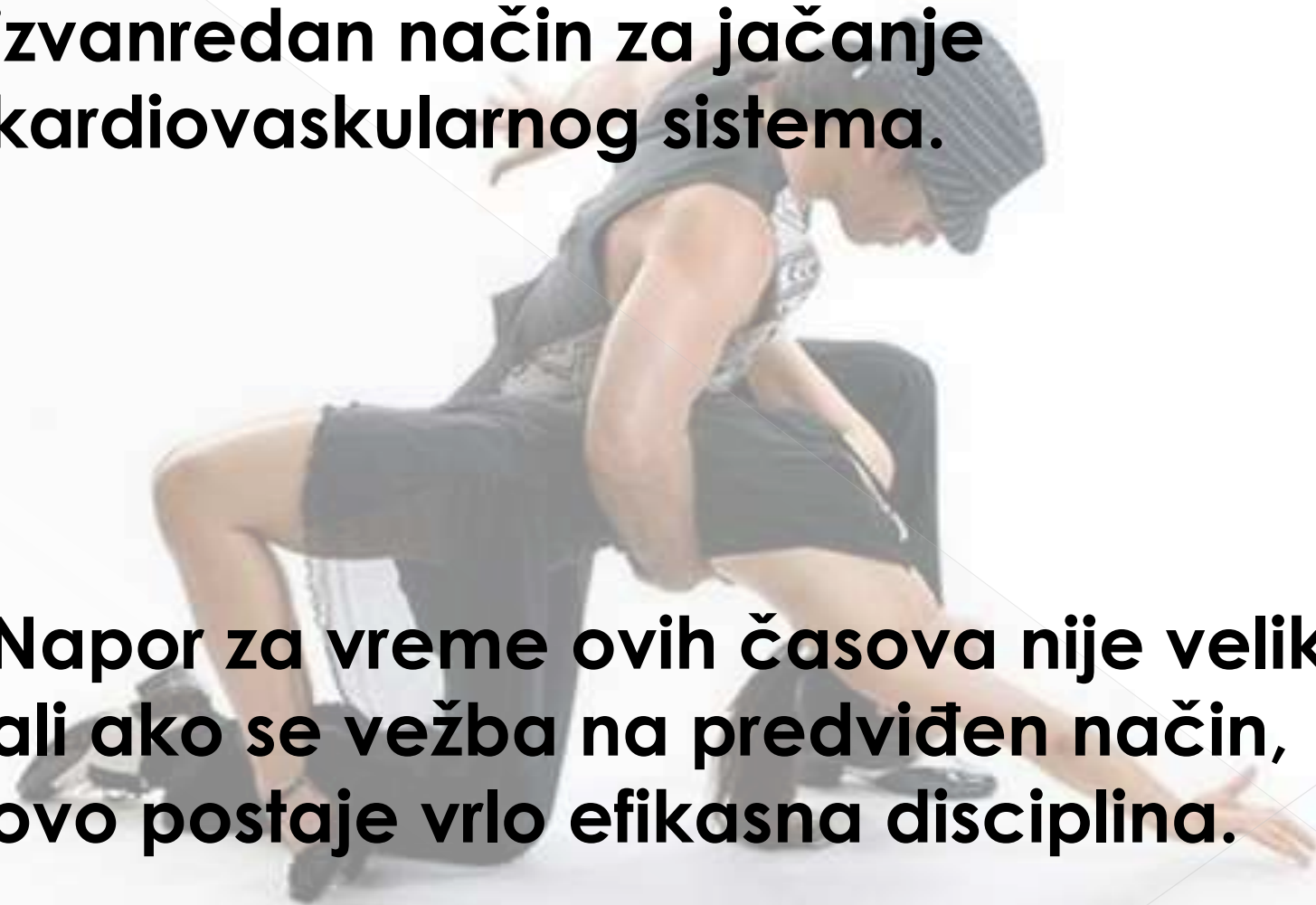
○ 6) Pripremite svoje mišiće



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:

- većinom 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.

Pogledajte linkove!

- ◉ <https://www.youtube.com/watch?v=I3UpJgvirCA>
- ◉ <https://www.youtube.com/watch?v=3YTG1NiEX8k>



21. – 22. NOVEMBER 2015
SpOrt Stuttgart

STB.de

STB

STB

STB.de

STUTTGARTER
**AEROBIC
CONVENTION**

AUSSCHREIBUNG



Make It Latino
choreo by Schweppy

GYM WELT

GYMNASIUM - FITNESS - KREISLAUF