

učební texty Univerzity Karlovy

AEROBIK A FITNESS

Klára Kovaříková

Aerobik a fitness

Klára Kovaříková

Recenzovaly:

PaedDr. Jana Hájková

PaedDr. Hana Milerová

doc. PhDr. Viléma Novotná

Vydala Univerzita Karlova

Nakladatelství Karolinum

Sazba DTP Nakladatelství Karolinum

Vydání první

© Univerzita Karlova, 2017

© Klára Kovaříková, 2017

ISBN 978-80-246-3649-8

ISBN 978-80-246-3659-7 (online : pdf)



Univerzita Karlova
Nakladatelství Karolinum 2017

www.karolinum.cz
ebooks@karolinum.cz

OBSAH

1. ÚVOD DO AEROBIKU	9
1.1 Gymnastické systémy	9
1.2 Historie aerobiku	10
2. WELLNESS, FITNESS	13
2.1 Wellness	13
2.2 Fitness	14
3. TEORIE AEROBNÍHO ZATÍŽENÍ	15
3.1 Anaerobní metabolismus	16
3.2 Aerobní metabolismus	17
4. DRUHY MODERNÍCH GYMNASTICKÝCH FOREM	18
4.1 Aerobik	18
4.2 Step aerobik	19
4.3 Posilovací formy	20
4.4 Taneční formy	20
4.5 Bojová umění	21
4.6 Pomalé formy „body and mind“ a zdravotní cvičení	21
4.7 Bosu	22
4.7 Netradiční formy cvičení	22
5. HUDBA	24
5.1 Hudebně pohybové vztahy	25
6. TECHNIKA CVIČENÍ, PROVEDENÍ PRVKŮ	26
6.1 Základní pravidla správné techniky cvičení a provedení prvků v aerobiku	26
7. CUEING – KOMUNIKACE CVIČITELE	28
8. NÁZVOSLOVÍ	30
8.1 Anglické názvosloví	30
8.2 České názvosloví	34
8.3 Grafický záznam	38

9. STAVBA HODIN	39
9.1 Stavba hodiny aerobiku	40
9.2 Stavba choreografie	43
10. METODIKA	44
10.1 Metodika 1 – základní metody učení	45
10.2 Metodika 2 – učení od měniče	50
10.3 Metodika 3 – pokročilé metody učení	52
11. TVORBA A INSPIRACE	56
11.1 Tvorba choreografie v aerobiku	56
11.2 Inspirace v aerobiku	57
12. STEP	59
12.1 Princip a zásady step aerobiku	59
12.2 Technika a bezpečnost step aerobiku	60
12.3 Anglické názvosloví step aerobiku	61
12.4 Metodika step aerobiku	61
13. ZÁKLADY PSYCHOLOGIE A PEDAGOGIKY	63
13.1 Osobnost cvičitele – vedoucí úloha instruktora	63
13.2 Základy pedagogiky	64
13.3 Základy didaktiky	65
14. POHYBOVÉ SCHOPNOSTI	67
14.1 Rychlostní schopnosti	67
14.2 Silové schopnosti	69
14.3 Vytvalostní schopnosti	71
14.4 Koordinační schopnosti	72
14.5 Flexibilita – pohyblivost	73
15. STREČINK	75
15.1 Strečink	75
15.2 Rozvoj flexibility	76
15.3 Nedoporučované cviky	77
16. POSILOVÁNÍ	79
16.1 Posilování	79
16.2 Rozvoj silových schopností	81
16.3 Cviky pro posílení – zaměřené na břišní oblast	82
16.4 Cviky pro posílení – zaměřené na dolní končetiny	88
16.5 Cviky pro posílení - zaměřené na horní končetiny a prsní svalstvo	94
16.6 Cviky pro posílení – zaměřené na záda	99
17. ZÁKLADY KINEZIOLOGIE	105
17.1 Svaly krku	107
17.2 Svaly hrudní	107
17.3 Svaly břišní	108
17.4 Svaly zádové	109
17.5 Svaly ramenního kloubu a lopatky	110

17.6	Vlastní svaly paže	110
17.7	Svaly kyčelního kloubu	111
17.8	Svaly přední a zevní strany stehna	112
17.9	Svaly zadní strany stehna	112
17.10	Svaly vnitřní strany stehna	113
17.11	Svaly přední a zevní strany bérce	113
17.12	Svaly zadní strany bérce	114
17.13	Přehled zúčastněných svalů na základních pohybech	114
17.14	Fyziologický rozsah kloubní pohyblivosti	117
18.	SVALOVÉ DYSBALANCE	119
18.1	Svaly posturální a fáziké	119
18.2	Držení těla	122
18.3	Zkřížené syndromy	124
	Slovo závěrem	127
	Seznam použité literatury	128

1 ÚVOD DO AEROBIKU

Učební text je určen pro výuku kurzu aerobiku. Obsah je uzpůsoben potřebám znalostí účastníků výuky. Kapitoly teoretických poznatků (např. pedagogika, didaktika, sportovní schopnosti) uvádí jen výběr nejdůležitějších informací. Kapitoly týkající se kineziologie a svalových dysbalancí jsou zaměřeny na potřeby instruktora aerobiku a neslouží pro výuku anatomie. Velká část skript je věnovaná specializované tématice aerobiku, od hudby až po metodiku. Nejdůležitější je naučit se převést dané poznatky do vlastní praxe.

Vše kolem nás se neustále vyvíjí a rovněž pravidla a doporučení pramenící z nejnovějších poznatků se mohou měnit. Z tohoto důvodu je pro udržení kvalifikace a odbornosti naprosto nezbytné se v každém oboru neustále vzdělávat, udržovat znalosti, dovednosti a kontakt se světovým trendem. Nicméně i přes to ne všechny novinky musí být nejpřínosnější a naopak, ne všechny časem ověřená doporučení jsou zastaralá. Říká se, že nejlepší cesta v životě bývá ta „zlatá – střední“, stejně tak je třeba zůstat otevřený novým poznatkům, být kreativní a přemýšlivý, udělat si na vše svůj vlastní názor, vzít si ze všeho inspiraci pro rozvoj sebe sama.

1.1 GYMNASTICKÉ SYSTÉMY

Gymnastika jako systém tělesných cvičení prošla dlouholetým vývojem a mnoha změnami. K historickému vývoji gymnastiky je třeba alespoň zmínit švédský systém, jehož zakladatelem byl P. H. Ling. Tento severský systém ovlivnil vznik základní gymnastiky. V Německu se rozvíjel turnérský systém nářadového tělocviku, který byl zaměřen na rozvoj síly a vytrvalosti. Představitel této nářadové gymnastiky byl J. Ch. Guts-Muths. V českých zemích vděčíme za vývoj tělesné kultury a za vznik tělovýchovného hnutí Sokol **Miroslavu Tyršovi**, který vytvořil náš systém tělesné výchovy. Dodnes je užíváno názvosloví, které M. Tyrš vytvořil pro soustavu tělovýchovného cvičení.

Dle Skopové a Zítka (2005) gymnastiku můžeme definovat jako systém esteticko koordinčních pohybových činností, které si kladou za cíl všestranný tělesný a pohybový rozvoj za účelem získání a udržení zdraví. Gymnastiku dělíme na gymnastické sporty a gymnastické druhy. **Gymnastické sporty** dále rozdělujeme na olympijské, jako např. sportovní gymnastika, moderní gymnastika, skoky na trampolíně a neolympijské sporty, jako např. sportovní aerobik, sportovní akrobacie, akrobatický rokenrol a další. **Gymnastické druhy** dělíme dle Skopové a Zítka (2005) na:

- základní gymnastiku (pořadová, prostná, s náčiním, na nářadí, akrobatická, užitá);
- rytmickou gymnastiku (hudebně pohybová, cvičení bez náčiní a s náčiním, tanec);
- aerobní gymnastiku (aerobik a další typy programů, viz druhy aerobního cvičení).

Poslední dělení gymnastiky dle Novotné (2009) je rozšířeno o další dva pojmy, Gymnastiku pro všechny (dříve Všeobecnou gymnastiku) a Pohybovou skladbu. Gymnastika pro všechny se zaměřuje kromě kultivace gymnastického pohybového projevu na zdravotní a sociální aspekty pohybové aktivity. Pohybová skladba je forma prezentace gymnastických cvičení na veřejnosti. Má tři základní složky – pohybovou, hudební a choreografickou. Důležitý je zde námět skladby, emocionální a estetické působení na diváky a cvičence.

1.2 HISTORIE AEROBIKU

Aerobní gymnastika je dlouhodobá vytrvalostní aerobní aktivita, která byla vždy jednou z možností pohybové činnosti dostupné široké veřejnosti. Jedná se o skupinové cvičení s hudbou vedené instruktorem (Skopová, Beránková, 2008).

Původně tento druh gymnastiky vznikl z aerobního tance, později byla tato forma cvičení nazývána aerobikem. Kořeny aerobiku můžeme najít už na konci šedesátých let minulého století. Největší popularity a masové účasti dosáhl od osmdesátých let. Od devadesátých let 20. století se cvičení aerobiku významně změnilo. Upustilo se od procvičování jednotlivých prvků a začaly se tvořit kombinace, krokové vazby, později bloky a choreografie. Hlavním důvodem této změny byla potřeba rozvoje pohybové paměti a koordinačních schopností (pohybové orientace, koordinace paží a nohou, schopnosti odezírat pohyb, atd.). Dalším důvodem byla motivace cvičenců. Stálé opakování prvků se již omrzelo a bylo třeba najít nové podněty.

Aerobik se neustále vyvíjí, metodika aerobiku zaznamenává za posledních 20 let velký vývoj vpřed. Obtížnost choreografií aerobiku a stepu se zvyšuje. Nyní jsou moderní především taneční asymetrické choreografie.

1. Počátky aerobiku (1970–1980)

První definici aerobiku položil americký lékař Kenneth H. Cooper, ve své knize *Aerobics* vydané v roce 1968. Zabýval se vlivem sportu na organismus. Hlavní myšlenkou jeho práce bylo aerobní cvičení jako základní cvičení, na jehož podstatě by měl být založen každý cvičební program. Jedná se o pohyb, který vyžaduje kyslík a při kterém nevzniká kyslíkový dluh. O převedení do praxe a obohacení aerobiku o taneční prvky se zasloužila Jackie Sorensenová.

2. Éra Jane Fondové (1984) + předgrapevinová éra (1985–1986)

Jedna z nejznámějších představitelky počátečního aerobiku byla herečka Jane Fondová. V této době byl aerobik něčím novým a lákavým. Cvičení se skládalo z několika prvků a pohybů, které se opakovaly. Z dnešního pohledu bylo cvičení naprosto nevhodné, neboť bylo založeno především na High Impact (poskoky) a navíc se cvičilo na boso nebo v tenkých cvičkách.

Lekce byla složena z High Impact prvků (jogging, knee up, jumping jack) a z jednoduchých stále se opakujících cviků, cvičení bylo na místě (bez větších prostorových prvků). Aerobik měl podobu kondičního tréninku, jednalo se o cvičení velké intenzity.

3. Éra Low Impact (1987)

High Impact (poskoky, běh) byl vytlačen a nahrazen Low Impact (prvky nižší intenzity s alespoň jednou nohou v kontaktu se zemí, základem byla chůze), především ze zdravotních důvodů. Objevovaly se prostorové prvky (march front back). Vysoká intenzita v hodinách aerobiku byla zmírněna.

4. Grapevinová éra (1988)

Aerobik zažíval obrovský „boom“ a stal se masově vyhledávaným sportem. Samostatné procvičování prvků bylo minulostí a trendem se stalo spojování prvků do kombinací, bloků a choreografií. Choreografie aerobiku dostaly podobu bloků (32 dob) a vznikl nový systém odpočítávání – tzv. „včasný cueing“ (dříve se jen vykřikla „změna“ a prvek byl změněn). Vytvářely se různé kombinace a kreativita začala být důležitou složkou a součástí cvičení.

5. Éra step aerobiku (1990–1994)

90. léta zaznamenala velkou změnu a začaly se používat stepy (bedýnky), které přinesly nové prvky, novou metodiku, nové poznatky, např. nutnost vyváženosti zatížení pravé a levé dolní končetiny. Vzniklo nekonečně mnoho možností a variací díky spojení těchto prvků dohromady.

6. Éra logické metodiky a recyklace choreografií (1995–1999)

V této etapě již nevznikaly nové prvky, ale rozvíjela se metodika, která dospěla do vrcholné fáze logického uspořádání. Vznikla řada velice efektivních metod. Tvořivost byla obohacena využíváním recyklace choreografií – známé variace prvků na různý počet dob se vzájemně kombinovaly. Již běžně se využívaly prvky „cross fráze“ (cvičení napříč frázováním hudby). V této době převládala logická metodika a hravost s cvičebními prvky.

7. Éra tanečního stylu choreografie (2000–doposud)

Klasické logické a symetrické choreografie jsou nahrazeny asymetrickými, které spolu s tanečním provedením vládou choreografickým lekcím (jedná se o kardio lekce, jejichž hlavním cílem je naučení choreografie). Cross fráze jsou samozřejmou součástí, stejně tak jako spousta obrátů, toček a prostorových kroků. Důraz je kladen na styl – individuální

provedení, většinou taneční. Došlo k velkému oddálení úrovně mezi pokročilými jedinci, kteří mají zálibu v choreografiích a úrovní běžné klientely, která naopak v uspěchané době nechce přemýšlet nad variacemi a dává přednost jednoduchosti a intenzitě.

8. Éra nových trendů (2001–doposud)

Současnost nutí rozšiřovat nabídku v oblasti fitness o různé formy komerčního cvičení. Lidé vyhledávají odpočinek, mají zájem pro své tělo něco udělat, ale požadují intenzitu, efektivitu cvičení a rychlý výsledek. Již nestačí jen dřívější rozdělení lekcí na aerobik, step a posilování. Vzniká mnoho nových druhů aerobního cvičení, využívají se různé pomůcky a přístroje, celá oblast aerobiku je specifikovaná do několika skupin (viz druhy aerobního cvičení).

2 WELLNESS, FITNESS

2.1 WELLNESS

Wellness můžeme definovat jako tělesnou a duševní pohodu, životní spokojenost. Jedná se o zdravý životní styl a dosažení vnitřní rovnováhy. Je možné wellness přirovnat ke starořecké kalokagathii, což byla snaha o harmonii těla a duše (Blahušová, 2005).

Dnešní doba je velmi hektická a náročná, jedinec je vystaven mnoha negativním vlivům, jako jsou: stres, vysoké pracovní nasazení, konfliktní situace, nedostatek spánku, nedostatek pohybu, nedostatečná výživa a špatná strava a k tomu škodlivé látky (cigarety, alkohol), znečištěné ovzduší atd. Všechny tyto vlivy velmi urychlují proces stárnutí. Wellness si klade za cíl minimalizovat tyto negativní účinky a přispět co nejvíce ke zvýšení **kvality života**, získání zdraví, pocitu svěžesti a mládí.

Původ slova wellness je možné chápat jako opak illness (cítit se nemocen). Wellness pochází ze slova **well-being** a můžeme ho volně přeložit jako „dobře se cítit“ nebo „být v pohodě“, tedy těšit se dobrému zdraví, být spokojen a šťasten. Zdraví je stav úplné tělesné, duševní a sociální pohody. Mezi další hodnoty patří rovněž zdravé sebevědomí a sebehodnota.

Složky wellness se různě prolínají a týkají se především přístupu k vlastnímu tělu. Dle Blahušové (2005) jsou to tyto:

1. **správná výživa a kontrola hmotnosti** – součástí je péče o vnější vzhled;
2. **osobní návyky** – např. kouření, alkohol, strava, spánek, využití času;
3. **pozitivní přístup k životu** – pozitivní myšlení, psychická pohoda;
4. **zvládnutí stresu** – např. rovnováha mezi prací a odpočinkem, relaxace;
5. **fitness** – tělesná zdatnost, kondice, péče o fyzický pohyb.

Péče o tělesnou schránku je asi v poslední době nejznámější a nejpoblábnější složkou wellness. Patří sem většina procesů a procedur, které nabízí lázeňství a hotelová wellness: různé druhy sauny, páry, koupele ve vířivých bazénech, skotské stříky, zábalové procedury i Kneippova lázeň. Další příjemnou záležitostí jsou různé druhy masáží. Nabídka těchto procedur je velmi široká. Péče o tělesnou krásu zahrnuje také používání přírodní kosmetiky a navštěvování kosmetických salonů.

V části wellness pro podporu duševní rovnováhy a prevence proti stresu najdeme relaxační hudbu, aromaterapii, Bachovy esence, aurasomu, barevnou terapii a jiné. Také sem můžeme zařadit například návštěvy solné jeskyně.