

MIX aerobika

Prispeval Administrator

Nedelja, 06 Marec 2011 13:58 - Zadnjič posodobljeno Nedelja, 20 Februar 2022 20:20



MIX AEROBIKA

AEROBIKA je že vsem dobro poznana oblika vadbe, kjer izvajamo različne gibalne strukture ob spremljavi glasbe. Glede na tempo glasbe se spreminja intenzivnost vadbe. Cilji rekreativne aerobike so povečanje funkcionalnih sposobnosti srčno-žilnega in dihalnega sistema, motoričnih lastnosti, krepitev vseh večjih mišičnih skupin, izboljšanje in vzdrževanje telesne kondicije ter izboljšanje koordinacijskih sposobnosti. Poleg vseh telesnih učinkov pa aerobika predstavlja tudi uro druženja in sprostitve, kar lahko pozitivno vpliva tudi na posameznikovo

MIX aerobika

Prispeval Administrator

Nedelja, 06 Marec 2011 13:58 - Zadnjič posodobljeno Nedelja, 20 Februar 2022 20:20

samopodobo in samozavest.

MIX AEROBIKA: je vadba z latino koraki, boks elementi, TNZ aerobiko, elementi zumba, kardio treningi, vajami za moč in oblikovanje telesa z ročkami, elastiko, kolebnico,... Z vadbo, ki je primerna za vse starosti, boste na zabaven način oblikovali celotno telo.

TRAJANJE PROGRAMA:

Program bo potekal 9 mesecev (od septembra do maja) in sicer **2-krat oz. 1-krat tedensko**.

KRAJ IZVEDBE PROGRAMA:

- Ajdovščina (športni center Police-mala dvorana) □ pričetek 6.9.2021
- Kobjeglava (dvorana KS Kobjeglava) □ □ pričetek 6.9.2021 (se ne izvaja)

KAJ MORAM IMETI S SEBOJ:

- Športna oblačila (trenirko ali kratke hlače in kratko majico)
- Armafleks (nanj se uležemo, ko izvajamo vaje na tleh)
- Čiste športne copate
- Plastenko z napitkom

URNIK:

Objavljeni so pod rubriko [Urniki](#)

CENA:

Objavljena pod rubriko [Ceniki](#)

UČINKI VADBE:

Pravilno izvajana in nadzorovana aerobna vadba spodbudno vpliva na celo telo. S primerno vadbo lahko razvijamo in vzdržujemo fiziološke in motorične sposobnosti, zvišujemo imunsko odpornost. Med vadbo aktiviramo in krepimo vse velike mišične skupine, s tem oblikujemo telo, vzdržujemo njegovo kondicijo, z razteznimi vajami pa poskrbimo za gibljivost. Ker je ura aerobike namenjena tudi druženju, zabavi in sprostitvi pa tako zadovoljimo tudi naše psihične in sociološke potrebe. Po vadbi se počutimo napolnjeni z energijo in pripravljeni na nove izzive.

Poleg omenjenih učinkov vadbe, je aerobna vadba v skupini zabavna in dinamična in ravno pravšnja za vse tiste, ki težko začnejo z vadbo in vztrajajo, saj dober inštruktor poskrbi za motivacijo, sodelujoči pa se motivirajo tudi med sabo.

Najpomembneje je namreč vztrajati v programu, ker se pozitivne spremembe ne zgodijo čez noč...