



Aufbau der Aerobic

1. WARM UP - das Aufwärmen
2. CARDIOPHASE - der aerobe Ausdaueranteil
3. FLOORWORK - die Muskelkräftigung
4. COOL DOWN - Stretching und Entspannung

Bezugnehmend auf diese vier Phasen gilt es ein entsprechend strukturiertes Programm aufzubauen. Im Folgenden werden Inhalte, Ziele sowie die durchschnittliche Dauer jeder einzelnen Phase näher beschrieben:

1. WARM UP

Das Ziel dieser Phase ist es, den gesamten Körper auf die Belastung in den nächsten Phasen vorzubereiten, die muskuläre Blut- und die Sauerstoffzufuhr zu erhöhen, sowie einen kontinuierlichen Anstieg der Pulsfrequenz zu bewirken. Des Weiteren beinhaltet das Warm-Up auch eine sogenannte Pre-Stretch-Phase, in der statisch gedehnt wird, um das Verletzungsrisiko während der Stunde zu minimieren.

Die Dauer des Warm-Ups soll zwischen 8-10 Minuten liegen, bei einer Beatzahl (BPM Schläge pro Minute) von 125-135.

2. DIE CARDIO-AUSDAUERPHASE

Diesen Teil des Aerobicprogrammes teilt man in drei Abschnitte ein. In die Pre-Cardiophase, die Cardio-Phase und das Cool Down.

DIE PRE-CARDIOPHASE :

Bei Low-Impact-Übungen bleibt immer ein Bein am Boden, im Gegensatz zum High-Impact, bei dem abwechselnd ein Bein, im nächsten Augenblick kein Bein, den Boden berührt.



Das Ziel dieser Phase ist es, die Pulsfrequenz weiter anzuheben und Gelenke und Muskulatur mehr und mehr an die folgende Beanspruchung zu gewöhnen. Die Länge dieser Phase beträgt circa 4-5 Minuten, die am Ende die angestrebte Beat-Zahl des Cardiotails erreicht haben soll.

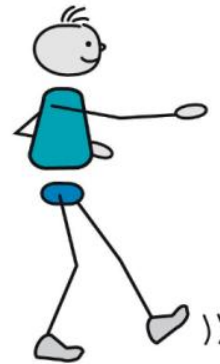
DIE AEROBICPHASE :

In diesem Teil kann man nun mit High-Impact oder Low-Impact arbeiten, aber auch beides mixen: Mixed-Impact. Das Ziel, das in diesem Teil angestrebt wird, ist eine Verbesserung der Koordination und des Herz-Kreislaufsystems.

DIE COOL-DOWN-PHASE:

Beendet wird die Cardio-Phase im Low-Impact, also ohne Laufen und Springen, damit die Pulsfrequenz langsam gesenkt und das Herz-Kreislaufsystem stabilisiert wird. Auch die Armbewegungen sollten jetzt kleiner und weniger intensiv werden. Der letzte Teil des Ausdauertrainings geht über eine Länge von ca. 4-5 Minuten.

Bei einem reinen Ausdauerprogramm verlängert sich die Cardiophase von ca. 10-15 Minuten, bei einem Aerobicprogramm mit Kräftigungsübungen, auf 30-40 Minuten und mehr, je nach Belastbarkeit der Teilnehmer/innen.



3. FLOORWORK - DIE KRÄFTIGUNG DER MUSKULATUR

Auch das Floor-Work ist in einem Aerobicprogramm von großer Wichtigkeit, da hier die Muskelkraftausdauer und Kraftintensität verbessert werden soll.

Generell werden die größeren Muskelgruppen wie Bauch, Bein, Rücken, Brust und Gesäßmuskulatur gekräftigt. Bei einer reinen Kräftigungsgymnastik wie z.B.: B.B.P. (Bauch-Beine-Po) oder Bodystyling, sind auch kleinere Muskelgruppen wie z.B. Bizeps, Trizeps und Schultermuskulatur in die Stunde miteinzubeziehen.

Alle Übungen, die in das Programm eingebaut werden, müssen auf Funktionalität und Zweckmäßigkeit überprüft werden.

Die Dauer der Phase beträgt ca. 15-20 Minuten, in einer reinen Kräftigungsstunde 30-40 Minuten.

4. COOLDOWN - STRETCHING UND ENTSPANNUNG:

Das Cool-Down soll folgende Ziele erfüllen. Neben der Senkung der Pulsfrequenz und der psychischen Entspannung werden Muskeln gelockert und gedehnt.

Bei angenehmer Musik, z.B. Entspannungsmusik, soll dieser Teil des Programmes auf keinen Fall 5 Minuten unterschreiten, da sonst für alle wichtigen Muskeln die Zeit zu kurz wäre. Gedehnt werden die Muskeln, die während der Stunde besonders beansprucht wurden.

Nur sollen nur solche Stretchübungen ausgewählt werden, die von den Teilnehmenden auch ausgeführt werden können. Diese Regel gilt natürlich für jede Übung in den anderen Teilen eines Programmes.