

## Aerobic als ganzkörperliches Fitneß-Training

Nach einer ca. zwei Jahrzehnte anhaltenden Entwicklung des Aerobic-Sportes gilt Aerobic heute als ein präventives, gesundheitliches Fitneß-Training, welches den Teilnehmern und Teilnehmerinnen Freude, Spaß und Wohlbefinden vermittelt.

Aerobic ist ein effektives Ganzkörpertraining, bei dem das Ausdauertraining im Mittelpunkt steht und wesentliche Fitneßkomponenten wie Kraft, Flexibilität und Koordination in enger Verbindung mit der Musik in einem logisch aufgebauten Stundenverlauf zusammengeführt werden.

Die in der 5-Phasen-Stunde ausgearbeitete Choreographie oder Kombination kann tänzerisch, kraftvoll, leistungsbezogen oder verspielt sein.

## 5 Phasen einer Aerobic Stunde

Eine Aerobic-Stunde, hier 90 Minuten, umfasst fünf Hauptphasen:

- *Warm-Up*
- *Cardio-Phase*
- *Cool-Down*
- *Floorwork*
- *Stretching*



*Warm-Up*

Ziel ist die Vorbereitung des Körpers auf die sich anschließende körperliche Belastung u. a. durch die Erhöhung der Körpertemperatur und eine langsam ansteigende Pulsfrequenz.



## *Cardio-Phase*

Das „Kernstück“ der Aerobic-Stunde mit dem Ziel der Verbesserung der Ausdauerleistungsfähigkeit soll mindestens 15-30 Minuten dauern. Erstrebenswert ist eine möglichst lange Cardio-Phase, da die Fettverbrennung erst nach ca. 20 Minuten in verstärktem Umfang im Körper einsetzt.

Primäres Ziel des Cardio-Teils ist die Verbesserung der Herz-Kreislauf-Leistungsfähigkeit, sprich der Widerstandsfähigkeit, die das Herz der Ermüdung entgegensetzen kann.

Als positiver Nebeneffekt verbessert sich bei regelmäßigem Training und sportgerechter Ernährung die Körperzusammensetzung: Der Körperfettanteil verringert sich zugunsten fettfreier Körpermasse.

Zudem wird durch Konzentration auf Arm-Bein-Koordination auch die neuromuskuläre Koordination verbessert und durch das Merken und Ausführen komplexer Bewegungsfolgen (Choreographien) das motorische Gedächtnis trainiert.

## *Cool-Down*

Beim Cool-Down steht die Kreiskaufstabilisierung durch aktive Erholung im Vordergrund. Durch langsames Abklingen der Belastungsintensität werden die Pulsfrequenz und die Körperkerntemperatur langsam auf den Ausgangswert gesenkt. Wichtig: Die Stoffwechselprodukte der muskulären Belastung aus der Cardio-Phase werden durch die anhaltende Bewegung schneller aus der Muskulatur abtransportiert, dadurch wird unangenehmer Muskelkater vermindert.

Neben den genannten physiologischen Zielen soll das Cool-Down jedoch auch zu einer geistigen Entspannung und Lösung der vorhergehenden Anspannung beitragen.



## ***Floorwork***

Das Wort lässt zwar vermuten, dass es sich hierbei um „Bodenübungen“ handelt - muss es aber nicht. Die Übungen dieses Stundenteils dienen der Verbesserung der Muskelkraft und der Muskelkraftausdauer und können je nach Übung und trainierender Muskelgruppe im Stand oder auf dem Boden ausgeführt werden.

Als fester Bestandteil der Aerobic-Stunde werden ca. 20 Minuten für das Muskeltraining eingeplant. Besonders beliebt sind Übungen für die Bauchmuskulatur (auch Frauen dürfen six-pacs tragen) sowie für Po und Oberschenkel. Aber auch Rückenübungen kommen nicht zu kurz.

Durch eine gezielte Auswahl von Kräftigungsübungen und Dehnübungen wird eine Verbesserung der Körperhaltung ermöglicht.



## ***Stretching***

Wir sind am Ende der Stunde angelangt: Nun geht es darum, durch Dehnung der in den vorhergehenden Phasen hauptsächlich beanspruchten Muskulatur Verkürzungen dieser Muskelgruppen vorzubeugen sowie eine grundlegende Verbesserung der Beweglichkeit in den Gelenken zu erreichen. Somit wird Verletzungsprophylaxe betrieben und die Muskulatur wird auf Dauer leistungsfähiger.

## ***Wer kann mitmachen?***

Prinzipiell jeder, ob Jugendliche/r oder Erwachsene/r, die/der Spaß an gesunder Bewegung mit Musik hat oder das feeling dafür bekommen möchte.

## ***Was soll ich anziehen?***

Die Kleidung soll bequem und dehnfähig sein - Radlerhosen, Leggings und T-Shirt oder Top bieten sich an. Zum Stretching kann ein Sweatshirt getragen werden, damit der Körper nicht zu sehr auskühlt.

## ***Welches Schuhwerk?***

Das richtige Schuhwerk ist sehr wichtig, insofern sind hieran auch hohe Ansprüche zu stellen. Die Funktionalität eines Aerobic-Schuhs zeichnet sich durch Stabilität und hohe Dämpfungseigenschaften im Vorderfuß- und Fersenbereich aus. Beim Kauf muß besonders auf diese Faktoren geachtet werden, alles andere (Farbe) ist zweitrangig.

Die meisten Schuhe der namhaften Hersteller sind ohnehin schwarz und haben eine schwarze nichtfärbende Sohle, womit sie auch entgegen vieler Meinungen hallentauglich sind.

Das richtige Schuhwerk ist ein wesentlicher Faktor zur Vermeidung von Verletzungen und zur Schonung der Gelenke, deshalb solltest Du hier nicht auf Kosten der Gesundheit sparen.

Ein guter Laufschuh mit Dämpfungssystem tut's ebenso, wohingegen Gymnastik- oder Freizeitschuhe (Leinenschuhe) nicht geeignet sind!!

### **Was muss ich mitbringen?**

Bei Ausdauersportarten, die länger als 45 Minuten dauern, sollen zwischendurch schluckweise kleine Mengen (am besten Wasser oder isotonische Getränke) getrunken werden. Eine Trinkflasche ist somit mitzubringen.