



Aerobik, az én szerelmem

Az egész Jane Fondával és Bíró Icával kezdődött – gondolják sokan, ha az aerobikról kérdezem őket. Holott nem teljesen így van, korábban kezdődött, ők már inkább továbbfejlesztették és szerethetőbbé tették azt.

Az aerobik az aerob szóból származik, ami annyit tesz, „oxigén jelenléte”, vagyis ez egy olyan mozgásforma, amikor az izmok számára szükséges energiát oxigén jelenlétében és segítségével állítja elő a szervezet. A szó Kenneth Cooper nevéhez kötődik, aki az Egyesült Államokban olyan testgyakorlat-sorozatokat fejlesztett ki, melyek segítettek megelőzni a koszorúér-megbetegedések kialakulását.

Jane Fonda videókazettáival bárki számára elérhetőé vált a mozgásforma: az örület a '80-as években vette kezdetét.

Azért is aratott hatalmas sikert, mert az aerobikkal nagy tömegeket lehetett mozgásra bírni, nem kellett hozzá drága felszerelés és nem igényelt különleges eszközöket sem. A kezdetekben az erőnlét fejlesztésére, teljesítménynövelésre volt használatos, később azonban ez átértékelődött, így az aerobik azóta egyre inkább az egészség megőrzésére helyezi a hangsúlyt: a helyes testtartásban szerepet játszó izmok erősítése, nyújtása, a mozgáskoordináció tudatos fejlesztése vált többek között az aerobik céljává.

Ebből következik, hogy az aerobik edzések eredménye nem „felfújt” izomzat lesz, hanem tónusosan ívelt, formás testrészek.

Mára az aerobiknak sokféle változata alakult ki, mindenki kiválaszthatja a számára leginkább megfelelőt. Attól függően, hogy milyen intenzitással végezzük a gyakorlatokat, milyen pulzusszámmal dolgozunk, hogy egy lépésnél szökkenünk-e vagy sem, más és másfajta eredményt tudunk elérni. A mozdulatok változtatásával, egyes testrészek használatával vagy mellőzésével az edzés egésze is változik. Mindezek fényében számtalan hangzatos elnevezéssel illetnek ma egy aerobik órát. Ilyen például a box-, a kick-box aerobik, a capoeira, a zumba, a step, a dance; de tágabban értelmezve a spinning, a body art, a fit-ball vagy a stretching edzések is ide sorolhatók.

Az Atlasz Sportegyesület aerobik szakosztályában minden hétfőn egy válogatást igyekszem nyújtani a fentiekből, a „mindenből egy keveset”-elv alapján szemezgetek a legjobb elemekből, hogy minden edzés változatos legyen a sportolók számára. Nagy hangsúlyt fektetek a gerinckímélő és -erősítő gyakorlatokra.

Egyetemi éveim alatt a testnevelő tanárnő remek órákat tartott, lelkesítő volt minden szava. Addig-addig ajánlgatta nekem a zenés tartásjavító óráit, amíg végül rá nem szántam magam, hogy egyedüli fiúként beálljak ötven lány közé egy kvázi-aerobik órára. Sokáig nem

szívesen mentem, mert kényelmetlen volt annyi lánnyal együtt edzeni, de egy kis idő után már nem zavartak. Ráadásul felismertem saját magamon az órák fejlesztő hatásait: három hónap elteltével a kockák már formálódtak a hasamon.

A következő löket a box aerobik felfedezése volt. Emlékszem, hogy az első edzések után egy barátommal azon neveltünk, hogy a délelőtti edzés után ebédnél még a villát sem bírtuk rendesen felemelni (a box aerobik intenzívebb és nagyon szépen formálja a felsőtestet). Mivel már látásból ismert a testnevelés tanszék minden oktatója, poénból felvetették, miért nem jelentkezem a sportoktatási képzésükre, lehetnék aerobik edző. Én pedig jelentkeztem. Rendkívül inspiráló egy tornacsarnoknyi résztvevő számára órát tartani, van valami megmagyarázhatatlan szépség abban, ahogyan sok ember egyszerre mozog. Azt pedig, amikor az edzés végére kicsit elmegy a hangom, kifejezetten élvezem.

Egy jó aerobik óra úgy tölt fel energiával, hogy közben észre sem veszed, mennyit mozogtál és nem tűnik fel az sem, hogy elfáradtál. Egy jó aerobik edzés felpörget. Hallgatod a zenét és élvezed, dúdolod magadban a kedvenc számaidat, a szíved a zene ütemére dobog. Magával ragadó élmény, ahogyan az endorfin szerteáramlik a testedben, előnti minden porcikádat: pörögnek a hormonok, pont úgy, ahogy Reese Witherspoon is megmondta a Dr. Szósi című filmben.

FENYVESI SZILÁRD

Tudtátok, hogy az aerobikot, mint mozgásformát a '60-as évek végén a NASA űrhajósal számára dolgozták ki erőnlétük és állóképességük javítására?

www.atlaszsport.hu
atlaszsport.hu/szakosztaly/aerobik



**ATLASZ
MELEG
SPORT
KÖZÖSSÉG**

WWW.ATLASZSPORT.HU