

Aktiv & gesund

Monika Freytag-Baumgartner

Aerobics

***Low-Impact, High-Impact,
Step-Aerobic***

FALKEN

Inhaltsverzeichnis

Vorwort

Aerobics - Was ist das?

Zur Entstehung des aeroben Trainings	5
Die Bedeutung des aeroben Trainings	5
Trainingsformen der Aerobic	7

Musikbegleitung - Bedeutung und Umsetzung 8

Training mit Musik	
Tempo und Musikanalyse	
Die musikalische Vorlage	

Trainingslehre - Theorie und Praxis 11

Allgemeine Prinzipien	11
Wirksame Belastungsreize	11
Individuelles Training	12
Steuerung der Belastung	12
Vorbereitung auf das Training	12
Aufbau einer Trainingseinheit	13
Tips zur korrekten Bewegungs- ausführung	14

Aerobics - Aufbau und Übungssammlung 15

Warm-up	15
Übungssammlung	15
Cardioteil: Low-Impact-Aerobic	16
Bedeutung der Fachbegriffe „	16
Die 10 Grundschritte	17

Cardioteil: High-Impact-Aerobic	20
Die 10 Grundschritte	20
Cardioteil: Non-Impact-Aerobic	23
Die Grundbewegungen	23
Cardioteil: Step-Aerobic	25
Tips zur korrekten Bewegungs- ausführung	25
Ausgangspositionen	26
Die 10 Grundschritte	28
Cool-down I	31
Aktive Erholung vom Ausdauertraining	31
Übungssammlung	31
Floorwork	33
Kräftigung der wichtigsten Muskelgruppen	33
Tips für das richtige Training	33
Übungssammlung	34
Cool-down II	36
Aktive Erholung vom Krafttraining	36
Warum Stretching?	36
Wie wirkt Stretching?	36
Stretchingmethoden	37
Aufgaben des Stretching	37
Tips für das richtige Training	38
Übungssammlung	38
Variationen	40
Tips und Grundsätze	40

Literatur und Adressen 42

Register 43