

Aerobik został wymyślony w latach 70. XX wieku przez dr Kennetha Coopera i miał wspomagać leczenie chorób wieńcowych. Następnie Jane Fonda zapoczątkowała erę intensywnej popularyzacji aerobiku, ćwicząc w body i legginsach. W latach 80. fururę robiły ćwiczenia na stepie. Obecnie aerobik jest jedną z najpopularniejszych form aktywności fizycznej. Na zajęcia tego typu uczęszczają w większości kobiety, lecz coraz częściej na sali fitness można spotkać mężczyzn.

Co daje aerobik?

Aerobik polega na wykonywaniu regularnych intensywnych ćwiczeń, które angażuje wiele grup mięśniowych i które wpływa dobrze na układ oddechowy i krążeniowy.

Oto zalety tego rodzaju ćwiczeń:

- zwiększenie wydolności organizmu
- poprawa ogólnej formy fizycznej
- pozytywny wpływ na samopoczucie psychiczne
- spalanie zbędnych kalorii

Najpopularniejszymi obecnie formami aerobiku są:

- **TBC (Total Body Condition)** – **trening ogólnorozwojowy**, którego celem jest **poprawienie kondycji** organizmu i **wzmocnienie mięśni całego ciała**. Trening prowadzony jest w średnim tempie, przeważnie z wykorzystaniem ciężarków,
- **ABT (Abdominal, Buttocks, Thights – brzuch, pośladki, uda)** – **ćwiczenia wzmacniające dolne partie ciała oraz mięśnie brzucha**. Jeżeli chcesz **wyrzeźbić uda i pośladki** lub szykujesz się do sezonu narciarskiego, te zajęcia to świetny wybór,
- **DANCE**– zajęcia choreograficzne **kształtujące koordynację, poprawiające kondycję**. W zależności od stylu tanecznego można wyróżnić: hip-hop, latino, sexy dance,
- **STEP** – **zajęcia choreograficzne z wykorzystaniem platformy, czyli stepu**.
- **FIT BALL**– zajęcia w wykorzystaniu **dużych piłek**, wzmacniające **wszystkie grupy mięśniowe**, z naciskiem na **wzmacnianie mięśni głębokich**, poprawiają równowagę i koordynację.
- **PUMP**– **zajęcia ze sztangami**, wzmacniające wszystkie partie ciała ze szczególnym uwzględnieniem **wzmacniania górnych partii**.
- **ZUMBA**-inspirowane muzyką i tańcem latynoamerykańskim zajęcia **taneczno-ruchowe. Połączenie tańca oraz aerobiku**

Przykładowy trening aerobiku:

<https://www.youtube.com/watch?v=piF4eS0MZ4s>
<https://www.youtube.com/watch?v=FUxpHQ7PIZ4>