

Aerobic

Date : 1. Januar 2014

Aerobic - Gymnastikkurse in der Gruppe



Heutzutage ist Aerobic ein Oberbegriff für viele verschiedene Gymnastikkurse geworden, die in den hiesigen Fitnessstudios angeboten werden. Wenn Sie Aerobic gezielt zur Fettverbrennung einsetzen wollen, sollten Sie Kurse wählen, die echte Ausdauer-gymnastik bieten. Derartige Aerobic Kurse werden beispielsweise unter den Namen Step-Aerobic, Low Impact, Thai-Bo, Calorieburner oder Fatburner angeboten. Vorrangig geht es bei diesen Aerobic Kursen darum, die Organleistungsfähigkeit zu verbessern und eine effektive Fettverbrennung zu erreichen. Allen Aerobic Kursen gemein ist eine ausgeprägt hohe Gruppenmotivation. Mit anregender Musik und einem freundlichen qualifizierten Kursleiter macht das Aerobic Training richtig Spaß.

Für ein sinnvolles Aerobic Training ist geeignetes Schuhwerk das A und O. Damit die Gelenke geschont werden, sollten Sie einen gut gedämpften Schuh tragen, der Ihrem Fuß sicheren Halt gibt und eventuell auftretene Stöße gut abfedert. Wenn Sie unsicher sind, sollten Sie sich in einem

Sportfachgeschäft bezüglich der Schuhauswahl beraten lassen. Es empfiehlt sich die neuen Sportschuhe vor dem ersten Aerobic Training einige Tage über kurze Zeiträume zu Hause zu tragen, um schmerzhaften Blasen vorzubeugen.

Neben den richtigen Schuhen brauchen Sie noch die richtige Kleidung zum Aerobic Training. Achten Sie auf bequeme Kleidungsstücke, die Sie nicht einengen und wählen Sie bevorzugt Fasern aus, die die Körperwärme nicht einschließen, sondern ableiten, damit der Körper nicht überhitzt.

Wenn Sie Aerobic Anfänger sind, sollten Sie zu Beginn keinen Kurs mit Sprungbewegungen wählen. Diese Kurse belasten den Gelenkapparat und das Herz-Kreislauf-System des Körpers sehr stark und sollten deshalb erst in einem fortgeschrittenen Fitness-Stadium belegt werden.