

VÍTE CO JE REKONDIK®?

Co je Rekondik® a jak se liší od Aerobiku? Pro koho je určen? Cílem článku je na základě častých dotazů k těmto odbornostem vysvětlit jejich základní rozdíly.

Aerobik je kondiční cvičení při hudbě, zaměřené na rozvoj oběhového soustavy, na zvýšení úrovně vytrvalosti a výkonnosti. Příznivě ovlivňuje funkci a strukturu pohybového ústrojí a pozitivně působí na nervovou soustavu.

Základem všech forem aerobiku je, že cvičení je vykonáváno středně vysokou intenzitou, bez vzniku kyslíkového dluhu. **Aerobní cvičení je aerobní zatěžování o délce alespoň 20, ale nejlépe 50 až 90 minut.** Působí příznivě na srdečně-cévní systém, dýchání a pohybový systém (kloubní pohyblivost a posilování), mění metabolismus. Je prokázán i pozitivní vliv na psychiku. Aerobní cvičení musíme provádět více jak 20 minut. Zhruba v této době se teprve začínají spalovat tuky. Ideální doba je kolem 45 – 60 minut, vždy ale jen do té míry, abychom necvičili na kyslíkový dluh. To je u každého jedince jiné, podle stupně trénovanosti.

V současné době se v tělocvičnách cvičí celá řada forem aerobiku, které se stále vyvíjí. Provádějí se na hudební doprovod, který spojuje všechny aktivity, i když jejich obsah je diametrálně odlišný. Některá cvičení obsahují taneční kroky, bojové prvky, cviky z gymnastiky, ale třeba i jógy.

V systému vzdělávání cvičitelů v ČOS byla v roce 2010 zrušená odbornost cvičitel rytmické gymnastiky, která ve své podstatě přestala plnit současné potřeby. **Rekondik® – cvičitel pohybových aktivit s hudbou**, si klade za cíl vyplnit místo mezi odbornostmi cvičitel aerobiku a cvičitel rytmické gymnastiky. Rekondik® je odbornost určená pro zájemce všech věkových kategorií, kteří dávají přednost cvičební jednotce se všestranným zaměřením a širokým výběrem pohybových prostředků.

Rekondik® – jeho cílem je cvičení kondičního všestranného charakteru (posilování hlavních svalových skupin, formování postavy, zvyšování fyzické zdatnosti). Účinek cvičení je zvláště využitím moderního náčiní a nových cvičebních pomůcek. Součástí cvičební jednotky je i blok relaxační, strečink a různé taneční formy. Nezastupitelnou úlohu v průběhu celé cvičební jednotky má hudební doprovod.

Absolvent školení je seznámen s novými trendy v oblasti cvičení s hudbou. Je schopen připravit cvičební jednotku pro cvičence různých věkových kategorií a přizpůsobit míru zatížení fyzickým schopnostem cvičenek a cvičenců. Zná kritéria pro výběr hudebního doprovodu pro všechny typy cvičebních jednotek.

Výtah z učebních osnov systému vzdělávání cvičitelů v ČOS:

cvičitel aerobiku	cvičitel rekondiku
základy odborné terminologie aerobiku	kondiční formy cvičení, ukázky cvičebních jednotek
komunikace cvičitele	základy tvorby pohybové skladby
formy aerobního cvičení, praktické ukázky	pohybová výchova a základy tanečních technik
zdravotní aspekty aerobních forem cvičení	tvorba modelových pohybových programů

Úspěšný absolvent - **cvičitel aerobiku III. třídy** má možnost navázat dalším akreditovaným vzděláním v této odbornosti – instruktor aerobiku II. třídy.

Úspěšný absolvent – **cvičitel rekondiku III. třídy** má možnost dále se vzdělávat formou doškolovacích seminářů. Pro rekondik II. třída zatím není.

Ústřední škola ČOS připravuje od 17. května 2019 další školení cvičitelů III. třídy – Cvičitel pohybových forem s hudbou – zkráceně Rekondik®. Přihlásit se můžete přes webové stránky www.sokol.eu (Činnosti → Ústřední škola → školení a semináře).

Jarek Kučera,
březen 2019