

jazzercise



✘ Najzanimljiviji način vežbanja zajedno sa aerobikom.

✘ Sagoreva masti



✘ Razvija aerobne sposobnosti



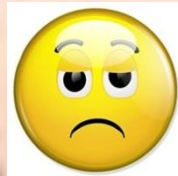
✘ Razvija mišićnu masu



✘ Razvija gipkost



✘ Jača mišićni tonus



✘ Razvija koordinaciju



STRUKTURA ČASA:



- ✘ Početno **zagrevanje** se izvodi uz korišćenje jednostavnih jazz elemenata, praćenih odgovarajućom muzikom.
- ✘ Nekoliko minuta **stretching-a**
- ✘ U **centralnom delu časa**, uz jednostavne plesne elemente, postepeno se dolazi do dužih kombinacija.
- ✘ Posle toga, dolazi do faze opuštanja sa korišćenjem „slivenih” pokreta i **na kraju** se čas završava plesnim stretching-om.

POZITIVNE KARAKTERISTIKE:

- ✘ U početku ove vežbe deluju lagano i nedovoljno naporno.
- ✘ Pokreti jazzercise-a, kada se dobro savladaju, donose pozitivan uticaj na **kardiovaskularni sistem**.
- ✘ **Koncentracija**, koja je potrebna da bi se povezali svi elementi prilikom izvođenja, stimuliše čak i one koji misle da je vežbanje u salama dosadno.
- ✘ Jazzercise ne utiče na tonus mišića gornjih ekstremiteta ali ima određen **efekat na donje ekstremitete**.

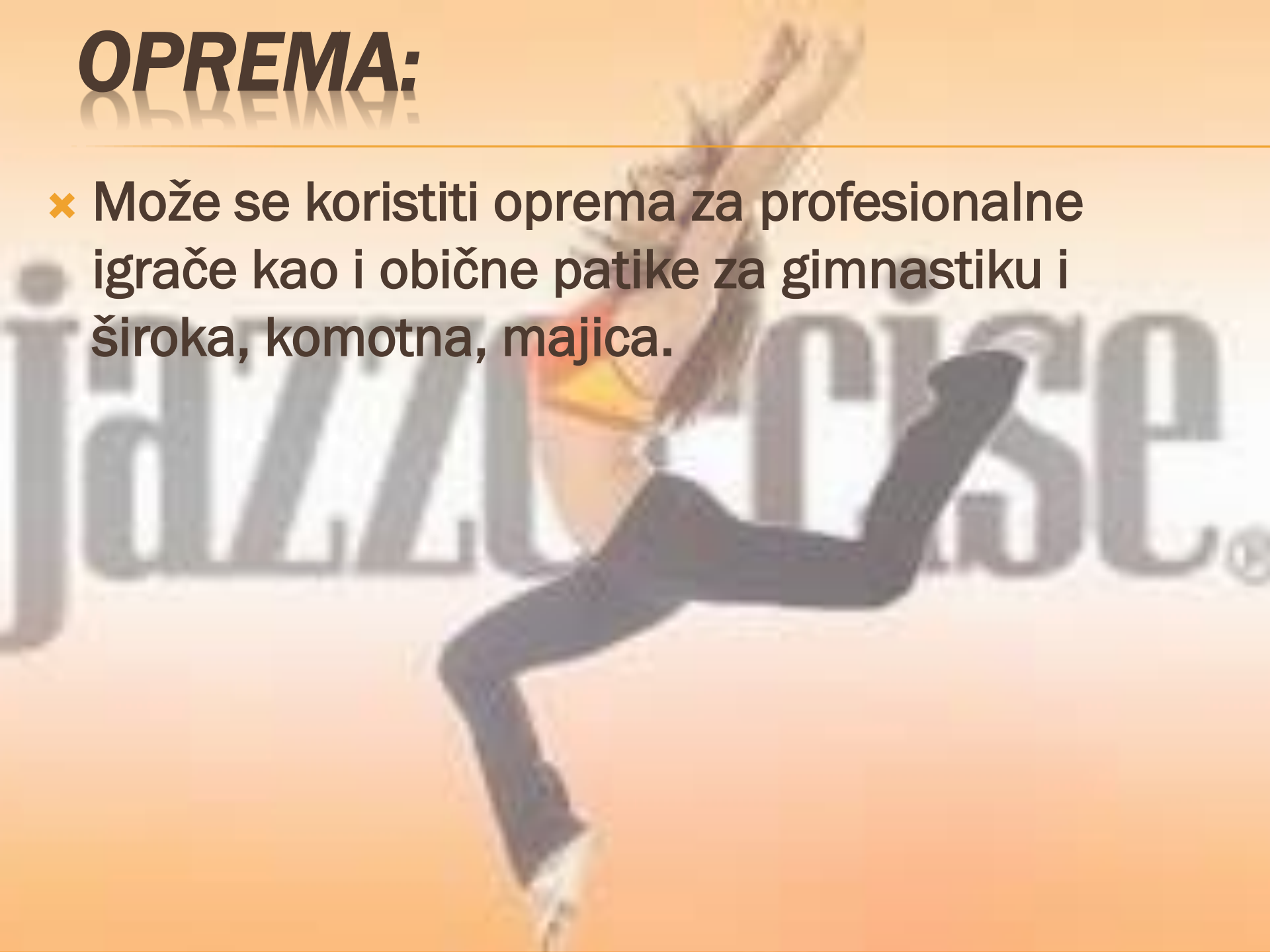
KO SU VEŽBAČI:

- ✘ Svi oni koji vole ples i imaju dobru koordinaciju, nalaze pravo zadovoljstvo u ovom načinu vežbanja.



OPREMA:

- ✘ Može se koristiti oprema za profesionalne igrače kao i obične patike za gimnastiku i široka, komotna, majica.



NAPOMENA ZA INSTRUKTORE:

- ✘ Dobar instruktor zna da odredi celinu časa na taj način što će diferencirati **bazične vežbe** prema pojedinačnim sposobnostima i mogućnostima svakog vežbača.

