

Turiny s

Pratarmė	4
Aerobikos treniruočių nauda	5
Aerobikos uždaviniai	5
Reikalavimai aerobikos vadovui	5
Muzikos parinkimo ypatumai	6
Mokymo ir ugdymo ypatumai per aerobikos treniruotę	7
Aerobikos rūšys	10
Aerobikos treniruočių pagrindų pratimai	13
Žemo intensyvumo aerobikos pratimai	14
Aukšto intensyvumo aerobikos pratimai	15
Aerobikos žingsnių pagrindų deriniai	16
Aerobikos treniruotės struktūra	18
Krūvio intensyvumo reguliavimas aerobikos treniruotėje	22
Jėgos ugdymo pratimai	25
I. Pratimai rankų, pečių ir krūtinės raumenims stiprinti	27
II. Pratimai šoninei liemens daliai	31
III. Pratimai nugaros raumenims, kojoms, sėdmenims	35
IV. Pratimai pilvo preso raumenims	41
V. Tempimo pratimai	45
Aerobikos pratimai kūno kultūros pamokose	52
Kūno masės reguliavimas	53
Grožis ir figūra	56
Savikontrolė	60
Literatūra	64