

AEROBIK TBC 1

Przygotowanie do zajęć: strój sportowy, obuwie sportowe, dwie butelki z wodą (które można wykorzystać zamiast hantli), dywan/ręcznik/mata.

Uwaga: dostosuj wybór ćwiczeń, ilość powtórzeń i amplitudę ruchu do swoich indywidualnych możliwości i dyspozycji dnia.

Część I – rozgrzewka

1. **Marsz w miejscu:** swobodnie oddychamy, ramiona ugięte w stawach łokciowych pracują naprzemiennie
 - wznosy ramion w bok do linii z barkami, powtarzamy 10 - 16 x
 - wznosy ramion przodem w górę , powtarzamy 10 - 16 x
 - krążenie ramion w przód i w tył, powtarzamy 6 - 8 x
2. **Step-touch** (krok dostawny pojedynczy), powtarzamy 16 x
3. **Double step-touch** (krok dostawny podwójny), powtarzamy 12 x
4. **Heel-back** (uginanie nogi w tył do kąta prostego), powtarzamy 16 x
5. **Step-out** (przenoszenie ciężaru ciała z jednej nogi na drugą na zmianę) , powtarzamy 16 x
6. **Unoszenie nogi** ugiętej w przód w górę naprzemiennie, powtarzamy 16 x
7. **1 - blokowy układ kroków podstawowych: zaczynamy od prawej nogi**
 - a. 8 bitów: double step-touch + 2 x step-touch
 - b. 8 bitów: 4 x heel-back
 - c. 8 bitów: 4 x step-out
 - d. 8 bitów: 4 x naprzemiennie unoszenie nogipowtarzamy zaczynając od lewej nogi
8. **rozciąganie mięśni łydki**, stajemy w lekkim wypadzie, piętę nogi zakroczonej (tylnej) dociskamy delikatnie do podłoża przez ok 20 sek., ćwiczenie wykonujemy na prawą i lewą nogę
9. **rozciąganie mięśni przywodzicieli uda**, w rozkroku stopy i kolana szerzej niż biodra i skierowane na zewnątrz, wykonujemy uginanie nóg w rozliczeniu do 1-2-3, na 4 w górę, w wolnym tempie, powtarzamy 8 x
10. **rozciąganie mięśni przedniej strony uda**, stoimy w lekkim rozkroku, stopy równolegle na szerokości bioder, wykonujemy przyciąganie ugiętej nogi - pięta w kierunku pośladka, na prawą i lewą nogę,
11. **rozciąganie mięśni tylnej strony uda**, stoimy w lekkim rozkroku, stopy równolegle na szerokości bioder, nogi lekko ugięte, wykonujemy w wolnym tempie skłon tułowia w przód w rozliczeniu do 1-2-3, na 4 wyprost, powtarzamy 6 x
12. **skłony boczne tułowia**, stoimy w lekkim rozkroku, stopy równolegle na szerokości bioder, nogi lekko ugięte, wykonujemy skłony boczne tułowia
13. **rozciąganie mięśni grzbietu**, stoimy w lekkim rozkroku, stopy równolegle na szerokości bioder, nogi ugięte, w opadzie tułowia w przód, tułów prosty, dłonie oparte na udach (kolanach), wykonujemy zaokrąglenie pleców z wydechem, z wdechem wracamy do pozycji wyjściowej, powtarzamy 8 x

Część II - ćwiczenia wzmacniające

1. **Wspięcia na palce (stopy ustawione pilatesowo)**

pozycja wyjściowa: stopy na szerokość bioder (palce stóp skierowane na zewnątrz), aktywne mięśnie brzucha, głowa w linii z tułowiem,

ćwiczenie: wykonujemy wspięcia, 2 serie po 16 powtórzeń

2. **Odwodzenie nogi w bok ze wznosem**

Pozycja wyjściowa: stopy na szerokość bioder, kolana lekko ugięte, aktywne mięśnie brzucha, głowa w linii z tułowiem.

ćwiczenie: odwodzimy naprzemiennie na prawą i lewą nogę, wykonujemy na każdą nogę 2 – 3 serie po 16 powtórzeń,

3. **Półprzysiad z uniesieniem nogi ugiętej**

pozycja wyjściowa: stopy na szerokość bioder, aktywne mięśnie brzucha, głowa w linii z tułowiem, pięty cały czas w kontakcie z podłogą, podczas wykonywania ćwiczenia kolana nie wychodzą przed linię stopy.

ćwiczenie: wykonujemy półprzysiad (po powrocie do pozycji wyjściowej unosimy ugiętą nogę w górę 2 serie po 16 powtórzeń,

4. **Unoszenie górnej części tułowia w leżeniu tyłem (spinięcie mięśni brzucha)**

pozycja wyjściowa: leżenie tyłem (na plecach), ramiona ugięte, głowa w linii z tułowiem uniesiona nad podłogą oparta na dłoniach, nogi ugięte w kolanach, stopy na szerokość bioder;

ćwiczenie: z wydechem unosimy górną część tułowia nie odrywając dolnej części łopatek od podłoża (odcinek lędźwiowo-krzyżowy na macie) i wytrzymujemy rozliczając do dwóch, z wdechem wracamy rozliczając 3-4 do pozycji wyjściowej, powtarzamy 16 x, wykonujemy 2 - 3 serie

5. **Unoszenie górnej części tułowia w leżeniu tyłem z przenoszeniem ramion w przód**

pozycja wyjściowa jak wyżej

ćwiczenie: z wydechem wykonujemy uniesienie górnej części tułowia, przenosimy ramiona w przód, wykonujemy 2 serie po 16 powtórzeń

6. **Skręty tułowia z obciążeniem w siadzie**

pozycja wyjściowa: siadamy na podłodze z ugiętymi nogami i stopami opartymi na podłodze, ramiona lekko ugięte,

ćwiczenie:

a) wykonujemy przenoszenie butelki z wodą na prawą i lewą stronę

b) j.w., ale stopy uniesione nad podłogą

7. **Wznosy tułowia z ugięciem ramion**

pozycja wyjściowa: leżenie przodem, ramiona wyciągnięte w przód, nogi wyprostowane na szerokość bioder na podłodze, głowa i tułów w jednej linii;

ćwiczenie: z wydechem uniesienie górnej części tułowia z równoczesnym ugięciem ramion do boków tułowia (w wolnym tempie), 16 x

8. **Wznosy ramion i nóg w leżeniu przodem**

pozycja wyjściowa: leżenie przodem (na brzuchu), ramiona wyciągnięte w przód, nogi wyprostowane na szerokość bioder na podłodze, głowa i tułów w jednej linii;

ćwiczenie: jednoczesne unoszenie przeciwnej nogi i ramienia (prawa noga/lewe ramię) ze zmianą (lewa noga, prawe ramię), 16 x (2 serie)

9. **Krążenia ramion w leżeniu przodem**

pozycja wyjściowa: leżenie przodem, ramiona wyciągnięte w bok, nogi wyprostowane na szerokość bioder na podłodze, głowa i tułów w jednej linii;
ćwiczenie: uniesione ramiona nad podłogą wykonują krążenia w przód i w tył, 8 x w przód, 8 x w tył (2 serie)

10. **Unoszenie bioder**

pozycja wyjściowa: leżenie tyłem (na plecach), nogi ugięte na szerokość bioder, ramiona wzdłuż tułowia

ćwiczenie: z wydechem unoszenie bioder w górę tak, aby udo-biodro-tułów ustawiły się w jednej linii

a) 16 x pojedyncze

b) 8 x unoszenie w rozliczeniu do 1-2, na 3 - 4 w dół

11. **Unoszenie nogi w górę z pozycji klęcznej**

pozycja wyjściowa: pozycja klęku podpartego na przedramionach, jedna noga prosta oparta z tyłu na podłodze, stopa flex (zadarta);

ćwiczenie:

a) unoszenie prostej nogi do linii tułowia do napięcia mięśni pośladkowych,

b) unoszenie ugiętej nogi w górę,

c) noga prosta w linii tułowia - zataczanie kół w prawą i lewą stronę

wykonujemy 16 x ćwiczenie a/b/c na każdą nogę (1-2 serie)

12. **Unoszenie nogi w bok – pozycja klęczna**

pozycja wyjściowa: klęk prosty podparty, noga prawa do boku, napięte mięśnie brzucha

ćwiczenie: unoszenie nogi prostą (lekko ugiętą w kolanie) w bok, noga pracuje w linii bioder, wykonujemy 2 – 3 serie po 16 powtórzeń na każdą nogę

13. **Podpór przodem na dłoniach (plank)**

pozycja wyjściowa: podpór przodem na dłoniach, pamiętaj o napiętych mięśniach brzucha, głowa-tułów-biodra-nogi w jednej linii

ćwiczenie: utrzymujemy pozycję 20 - 30 sek., powtarzamy 3 x

14. **Podpór przodem na przedramionach (plank) z unoszeniem nogi(wariant trudniejszy)**

pozycja wyjściowa - jak wyżej

ćwiczenie: odrywamy stopę od podłogi (wyprostowaną nogą) prawą i lewą na zmianę

Część III - ćwiczenia relaksacyjne i oddechowe. Rozciąganie mięśni.

1. **"Koci grzbiet" w klęku podpartym**

pozycja wyjściowa: w klęku podpartym, dłonie na podłodze w linii barków, ugięte kolana w linii z biodrami, plecy neutralne, głowa w linii z tułowiem

ćwiczenie: z wydechem unoszenie grzbietu w górę , z wdechem powrót do pozycji wyjściowej

2. **Siad relaksacyjny**

ćwiczenie: siadamy na piętach z opadem tułowia w przód, ręce wyciągnięte w przód na podłodze, swobodnie oddychamy

3. **Skłony boczne w siadzie rozkrocznym z jedną nogą ugiętą z przodu**

pozycja wyjściowa: siad rozkroczny z jedną nogą ugiętą z przodu

ćwiczenie: pojedynczy skłon boczny do nogi wyprostowanej, zmiana strony

4. **W leżeniu tyłem - przenoszenie ugiętych nóg do przeciwnego boku.**

pozycja wyjściowa: leżenie tyłem, nogi ugięte, stopy oparte na podłożu

ćwiczenie: przenoszenie ugiętych nóg do przeciwnego boku

Przydatne linki

[Artykuł do zapoznania się](#)

https://myfitness.gazeta.pl/myfitness/56,166737,15181423,Historia_fitnessu___od_NASA_do_pierwszego_polskiego.html

[Stretching dla początkujących \(rozciąganie\)](#)

https://www.youtube.com/watch?v=TeLIWjwN_8k

[Ćwiczenia na boczki i brzuch](#)

https://www.youtube.com/watch?v=9MEV-nCo_kQ

[Ćwiczenia na brzuch i boczki](#)

<https://www.youtube.com/watch?v=dpbNCjcg9Os>

[Ćwiczenia na pośladki, pomysły na przysiady](#)

https://www.youtube.com/watch?v=Rvx_23VoEiM

Trochę podstaw

[Podstawowe kroki w aerobiku - Step Touch i V-Step](#)

https://www.youtube.com/watch?v=5E7ejPqGh_Y

[Podstawowe kroki w aerobiku - 4 Kolana & Grape Vine](#)

<https://www.youtube.com/watch?v=JXfu8xdW4zM>

[Podstawowe kroki w aerobiku - Podwójny Step Touch & Heel Back](#)

<https://www.youtube.com/watch?v=wLW6c-Rlo9Y>

[Podstawowe kroki w aerobiku - układ choreograficzny I](#)

<https://www.youtube.com/watch?v=bDXPTpjy4hk>

[Dla mniej zaawansowanych. Nauka kroków](#)

<https://fitness-legionowo.pl/events/nauka-krokow/>