

AEROBIK TBC 2

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

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

Część I – rozgrzewka

1. **W rozkroku: ćwiczenie oddechowe**
2. **Marsz w miejscu:** swobodnie oddychamy, ramiona ugięte w stawach łokciowych pracują oburącz, unosimy ramiona w górę - w bok - w dół - w bok, powtarzamy 12 x
3. **Step-touch** (krok dostawny pojedynczy), powtarzamy 16 x
4. **Podwójny step-touch**, powtarzamy 12 x
5. **Podwójny heel-back** (uginanie nogi w tył do kąta prostego), powtarzamy 16 x
6. **Step-out** (przenoszenie ciężaru ciała z jednej nogi na drugą na zmianę), powtarzamy 16 x
7. **1- blokowy układ choreograficzny: zaczynamy od prawej nogi**
 - a. 8 bitów: Podwójny step-touch + 2 x pojedynczy step-touch
 - b. 8 bitów: Podwójny step-touch + 2 x step-out
 - c. 8 bitów: marsz unosząc nogę ugiętą w górę na 4 i na 8
 - d. 8 bitów: 2 x pojedynczy heel-back + podwójny heel-back
powtarzamy zaczynając od lewej nogi
8. **Ćwiczenia rozciągające**, stoimy w lekkim rozkroku, stopy równolegle na szerokości bioder, unosimy nogę ugiętą w górę, a następnie wysuwamy nogę w przód i wykonujemy w wolnym tempie skłon tułowia w przód, przechodzimy do lekkiego wypadu, piętę nogi zakroczonej (tylnej) dociskamy delikatnie do podłoża przez ok 20 sek., następnie wykonujemy przyciąganie ugiętej nogi - pięta w kierunku pośladka, całość ćwiczenia wykonujemy na prawą i lewą nogę
9. **Skrety tułowia w płaszczyźnie horyzontalnej**, stoimy w lekkim rozkroku, ramiona w bok, stopy równolegle na szerokości bioder, nogi lekko ugięte, wykonujemy skrety tułowia z wydechem

Część II - ćwiczenia wzmacniające

1. **Półprzysiad z uniesieniem nogi**

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, wracamy do pozycji wyjściowej i unosimy ugiętą nogę w górę, wykonujemy 16 powtórzeń,
2. **V - step**

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

ćwiczenie: wykonujemy marsz rozkroczny w przód po kształcie litery V i wracamy do pozycji wyjściowej, wykonujemy 16 powtórzeń,
3. **Podwójny step-touch ze wznosem nogi w bok**

pozycja wyjściowa: stopy na szerokość bioder, aktywne mięśnie brzucha, głowa w linii z tułowiem,

ćwiczenie: wykonujemy podwójny krok dostawny w bok, a następnie unosimy nogę w bok, a następnie w drugą stronę, wykonujemy 16 powtórzeń,

4. **Półprzysiad z wypadem w tył**

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, wracamy do pozycji wyjściowej, a następnie wykonujemy wypad w tył, wracamy do pozycji wyjściowej, wykonujemy 16 powtórzeń,

5. **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 uniesione w górę w linii nad biodrami;

ćwiczenie: z wydechem unosimy górną część tułowia nie odrywając dolnej części łopatek od podłoża (odcinek lędźwiowo-krzyżowy na macie), z wdechem wracamy do pozycji wyjściowej, następnie wykonujemy to samo ćwiczenie dołączając przeniesienie ramion w przód, powtarzamy 16 x, wykonujemy 2 serie

6. **Unoszenie górnej części tułowia w leżeniu tyłem z przenoszeniem ramienia w przód w skos**

pozycja wyjściowa jak wyżej

ćwiczenie: z wydechem wykonujemy uniesienie górnej części tułowia, przenosimy 1 ramię w przód po skosie, a następnie wracamy do pozycji wyjściowej, ćwiczymy naprzemiennie ramionami, wykonujemy 2 serie po 16 powtórzeń

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

pozycja wyjściowa: leżenie tyłem (na plecach), ramiona za głową, dłonie splecione, głowa w linii z tułowiem uniesiona nad podłogą oparta na ramionach, jedna noga uniesiona w górę w linii nad biodrami, druga ugięta stopa oparta na podłodze,

ćwiczenie: z wydechem unosimy górną część tułowia nie odrywając dolnej części łopatek od podłoża (odcinek lędźwiowo-krzyżowy na macie), z wdechem wracamy do pozycji wyjściowej, po 2 powtórzeniach zmiana nogi, powtarzamy 16 x, wykonujemy 1 - 2 serie;

8. **Unoszenie ramion w górę w leżeniu tyłem**

pozycja wyjściowa: leżenie tyłem (na plecach), ramiona wyprostowane (lekko ugięte w stawach łokciowych) w bok nad podłogą, w dłoniach trzymamy dodatkowe obciążenie, np. butelki z wodą, głowa na podłodze, nogi ugięte w kolanach, stopy i kolana na szerokość bioder;

ćwiczenie: z wydechem unosimy ramiona w górę nad klatkę piersiową, z wdechem wracamy do pozycji wyjściowej, powtarzamy 16 x, wykonujemy 1 - 2 serie

9. **Wyprostowanie ramion w leżeniu tyłem**

pozycja wyjściowa: leżenie tyłem (na plecach), ramiona ugięte w stawie łokciowym 90°, przedramiona pionowo, nogi ugięte w kolanach, stopy na szerokość bioder;

ćwiczenie: prostujemy ramiona w wydechem (w górę nad klatkę p.), a następnie uginamy ramiona wracając do pozycji wyjściowej, powtarzamy 16 x, wykonujemy 1 - 2 serie

10. **Unoszenie bioder w górę w leżeniu tyłem jedno nogą**

pozycja wyjściowa: leżenie tyłem (na plecach), ramiona wyprostowane w górę nad klatką piersiową, głowa na podłodze, jedna noga ugięta, stopa na podłodze, druga noga wyprostowana w pionie nad biodrem;

ćwiczenie: z wydechem unosimy biodra w górę jednocześnie opuszczając ramiona bokiem w dół, z wdechem wracamy do pozycji wyjściowej, powtarzamy 16 x, wykonujemy 1 - 2 serie

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

pozycja wyjściowa: pozycja klęku podpartego na dłoniach;

ćwiczenie: wykonujemy unoszenie prawej nogi i lewego ramienia do linii tułowia, a następnie przyciągamy łokieć w stronę ugiętego kolana pod tułowiem, wykonujemy 12 x na każdą nogę

Część III - Rozciąganie i relaksacja

1. **Wznos nogi i ramienia w bok w pozycji klęcznej**

pozycja wyjściowa: pozycja klęku podpartego na dłoniach, jedno ramię i przeciwna noga uniesione wyprostowane w linii z tułowiem;

ćwiczenie: wytrzymujemy ćwiczenie ok 10 sek, powtarzamy 3 x na każdą stronę

2. **Siad relaksacyjny**

ćwiczenie: siadamy na piętach z opadem tułowia w przód, ręce wyciągnięte w przód na podłodze, swobodnie oddychamy, następnie kolana ustawiamy szerzej i jeszcze chwilę zostajemy w tej pozycji

3. **Siad wykroczno - zakroczny (z nogą ugiętą wykroczną)**

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

ćwiczenie: z siadu na piętach przenosimy ugiętą nogę w przód, dodatkowo można ugiąć tylną nogę w stawie kolanowym i skierować stopę w stronę pośladka, wracamy do pozycji wyjściowej;

4. **Kłęk jednonóż z wyciągniętą nogą w bok**

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

ćwiczenie: wyciągamy nogę w bok, pięta w linii bioder, opcjonalnie przechodzimy do podporu na przedramionach, utrzymujemy 20 - 30 sekund, wracamy do pozycji wyjściowej; wykonujemy na jedną i drugą stronę;

Przydatne linki

[Artykuł do zapoznania się](https://myfitness.gazeta.pl/myfitness/56,166737,15181423,Historia_fitnessu___od_NASA_do_pierwszego_polskiego.html)

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)

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

[Ćwiczenia na boczki i brzuch](https://www.youtube.com/watch?v=9MEV-nCo_kQ)

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

[Ćwiczenia na brzuch i boczki](https://www.youtube.com/watch?v=dpbNCjcg90s)

<https://www.youtube.com/watch?v=dpbNCjcg90s>

[Ćwiczenia na pośladki, pomysły na przysiady](https://www.youtube.com/watch?v=Rvx_23VoEiM)

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)

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

[Podstawowe kroki w aerobiku - 4 Kolana & Grape Vine](https://www.youtube.com/watch?v=JXfu8xdW4zM)

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

[Podstawowe kroki w aerobiku - Podwójny Step Touch & Heel Back](https://www.youtube.com/watch?v=wLW6c-Rlo9Y)

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

[Podstawowe kroki w aerobiku - układ choreograficzny I](https://www.youtube.com/watch?v=bDXPTpjy4hk)

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

[Dla mniej zaawansowanych. Nauka kroków](https://fitness-legionowo.pl/events/nauka-krokow/)

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