

AEROBIK TBC 1

Przygotowanie do zajęć: strój sportowy, obuwie sportowe, hantle lub np. dwie butelki z wodą

Uwaga: ilość powtórzeń dostosowujemy do swoich możliwości

Część I – rozgrzewka

1. **Marsz w miejscu:** swobodnie oddychamy, ramiona ugięte w stawach łokciowych pracują naprzemiennie, podczas marszu dodajemy krążenia ramion, wyprosty i ugięcia ramion
2. **Step-touch ze wznosem ramion w bok do wysokości barków**(krok dostawny pojedynczy), powtarzamy 16 x
3. **Double step-touch** (krok dostawny podwójny), dodajemy krążenia barków w przód i w tył 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) z klaśnięciem dłońmi przed klatką , powtarzamy 16 x
6. **1 - blokowy układ kroków podstawowych: zaczynamy od prawej nogi**
I Blok: powtarzamy zaczynając od prawej , a później lewej nogi
 - a. 8 bitów: double step-touch + 2 x step-touch
 - b. 8 bitów: 4 x heel-back
 - c. 8 bitów: double step-touch + 2 x step-touch
 - d. 8 bitów: 4 kolana
7. **Rozciąganie mięśni łydki**, stajemy w lekkim wypadzie, piętę nogi zakroczonej (tylnej) dociskamy delikatnie do podłoża prze ok 20 sek., ćwiczenie wykonujemy na prawą i lewą nogę
8. **Rozciąganie mięśni tylnej strony uda**, stoimy w lekkim rozkroku, stopy równoległe 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
9. **Skłony boczne tułowia**, stoimy w lekkim rozkroku, stopy równoległe na szerokości bioder, nogi lekko ugięte, wykonujemy skłony boczne tułowia
10. **Rozciąganie mięśni klatki piersiowej:**
spłatamy dłonie za plecami i z wydechem uwypuklamy klatkę piersiową, powtarzamy 4 - 5 x

Część II - ćwiczenia wzmacniające

1. **Wspięcia na palce (stopy ustawione palcami na zewnątrz) z pracą ramion**
pozycja wyjściowa: stopy na szerokość bioder (palce stóp skierowane na zewnątrz), aktywne mięśnie brzucha, głowa w linii z tułowiem, ramiona w górze
ćwiczenie: wykonujemy wspięcia z oderwaniem pięt w górę z jednoczesnym opuszczeniem ramion w dół, 2 serie po 10 powtórzeń
2. **Wznosy nogi w przód z wyprostem**
pozycja wyjściowa: stopy na szerokość bioder, kolana lekko ugięte, aktywne mięśnie brzucha, głowa w linii z tułowiem.
ćwiczenie: podnosimy ugiętą nogę w przód i ją prostujemy, powtarzamy 12 - 16 x na prawą i lewą nogę

3. **Podwójny step touch w obniżonej pozycji**

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 ugięcie nóg , a następnie przechodzimy podwójnym step touchem w prawą i lewą stronę, 2 serie po 10 powtórzeń,

4. **Unoszenie górnej części tułowia ze skrętem tułowia**

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) ze skrętem tułowia w lewą stronę i wytrzymujemy rozliczając do dwóch, z wdechem wracamy rozliczając 3-4 do pozycji wyjściowej, powtarzamy naprzemiennie 12 x, wykonujemy 2 serie

5. **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

6. **Wznosy ramion i nóg do rozkroku 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: jednocześnie unosimy nogi i ramiona, następnie przechodzimy do niewielkiego rozkroku nóg i rozszerzenia ramion w bok, następnie wracamy do równoległego ustawienia ramion względem siebie i do równoległego ustawienia nóg względem siebie i wracamy do pozycji wyjściowej (nogi i ramiona na podłodze), powtarzamy 6 - 8 x

7. **Wyprosty ramion w leżeniu przodem**

pozycja wyjściowa: leżenie przodem, ramiona ugięte, dłonie przy barkach, nogi wyprostowane na szerokość bioder na podłodze, głowa i tułów w jednej linii;

ćwiczenie: uniesione ramiona nad podłogą wykonują wyprosty naprzemiennie w przód , 8 x na każde ramię (2 serie)

8. **Unoszenie bioder jednonóż**

pozycja wyjściowa: leżenie tyłem (na plecach), noga ugięta oparta na podłodze, druga noga ugięta oparta na przeciwnej podporowej, ramiona wzdłuż tułowia

ćwiczenie: z wydechem unoszenie bioder w górę tak, aby udo-biodro-tułów ustawiły się w jednej linii, z wdechem wracamy do pozycji wyjściowej

ćwiczymy na prawą i lewą nogę, powtarzamy 2 serie po 12 powtórzeń

9. **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,

wykonujemy 12 x ćwiczenie a/b na każdą nogę (1-2 serie)

10. **Podpór przodem na dłoniach (plank) z uginaniem nogi**

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

ćwiczenie: uginamy nogę prawą i lewą po 4 x przenosząc je naprzemiennie w stronę stawu łokciowego, ćwiczenie powtarzamy 3 x, między seriami odpoczynek w klęku podpartym

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, ramiona skierowane do sufitu nad barkami

ćwiczenie: z wydechem przenosimy ugięte nogi w prawą stronę, a ramiona w przeciwną stronę (patrzemy za dłońmi), z wdechem wracamy do pozycji wyjściowej

5. **Rozciąganie mięśni przedniej strony uda,** stoimy w lekkim rozkroku, stopy równoległe

na szerokości bioder, wykonujemy przyciąganie ugiętej nogi - pięta w kierunku pośladka, na prawą i lewą nogę,

Przydatne linki

[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/>