

## AEROBIK TBC 2

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. **W lekkim rozkroku: krążenia bioder** (swobodnie oddychamy) po 8 x w każdym kierunku
2. **Marsz w miejscu:** unosimy i opuszczamy ramiona 16 x
3. **Step-touch** (krok dostawny pojedynczy), powtarzamy 16 x
4. **Podwójny step-touch**, krążymy ramieniem prawym, kiedy przechodzimy w prawą stronę i lewą, kiedy przechodzimy w lewą stronę, powtarzamy 12 x
5. **Podwójny heel-back** (uginanie nogi w tył do kąta prostego), powtarzamy 12 x
6. **Step-out** (przenoszenie ciężaru ciała z jednej nogi na drugą na zmianę) ze wznosem ramion w górę, 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-backpowtarzamy zaczynając od lewej nogi
8. **Ćwiczenia rozciągające**, stoimy w lekkim rozkroku, stopy równoległe 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. **Rolowanie kręgosłupa**, stoimy w lekkim rozkroku, ramiona wskazują podłogę, na wydechu wykonujemy skłon tułowia poprzez rolowanie kręgosłupa zaczynając od pochylecia głowy, a następnie kręgu po kręgu zaokrąglamy tułów aż do skłonu, następnie wykonujemy wdech, a potem na wydechu zaczynamy rolować tułów w górę, powtarzamy 3 -4 powtórzeń

### 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 z podwójnym pajacem**

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

ćwiczenie: wykonujemy podwójny krok dostawny w bok, a następnie wykonujemy podskok rozkroczny x 2 (pajace), a następnie przechodzimy w drugą stronę i dodajemy 2 x pajac, wykonujemy 12 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 ugięte uniesione w górę, kolana w linii nad biodrami, stopy na wysokości ugiętych kolan

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 (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;

7. **Przenoszenie ramion za głowę w leżeniu tyłem**

pozycja wyjściowa: leżenie tyłem (na plecach), ramiona wyprostowane (lekko ugięte w stawach łokciowych) nad klatką piersiową, 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 przenosimy ramiona za głowę, z wdechem wracamy do pozycji wyjściowej, powtarzamy 16 x, wykonujemy 1 - 2 serie

8. **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

9. **Unoszenie bioder w górę w leżeniu tyłem jedną 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

10. **Unoszenie nogi i ramienia w górę w leżeniu przodem**

pozycja wyjściowa: leżenie przodem, ramiona wyciągnięte w przód na podłodze, nogi wyprostowane na szerokość bioder

ćwiczenie: wykonujemy unoszenie prawej nogi i lewego ramienia nad podłogę, chwilę przytrzymujemy pozycję, wracamy i powtarzamy na drugą stronę wykonujemy 8 - 10 x na każdą nogę

### Część III - Rozciąganie i relaksacja

#### 1. 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

#### 2. Siad wykroczo - zakroczy (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 ugiętą w przód, dodatkowo można ugiąć tylną nogę w stawie kolanowym i skierować stopę w stronę pośladka, wracamy do pozycji wyjściowej;

#### 3. Klęk 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;

#### 4. Siad skrzyżny

wykonujemy ruch obejmujący opierając dłonie na przeciwnych barkach (prawa dłoń na lewym barku, lewa dłoń na prawym barku) i zaokrąglamy plecy z wydechem, z wdechem wracamy do pozycji wyjściowej

### 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](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=dpbNCjcg9Os>

#### [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>

#### [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/>