

Aerobik TBC 3

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

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

Część I - rozgrzewka

1. **W rozkroku: ćwiczenie oddechowе**
2. **Marsz w miejscu:** swobodnie oddychamy, ramiona ugięte w stawach łokciowych pracują oburącz, unosimy ramiona w górę i w bok, powtarzamy 12 x
3. **Podwójny step-touch**, powtarzamy 12 x
4. **Podwójny 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. **Podwójny step-touch + wypad nogi w bok** naprzemiennie, powtarzamy 8 x
7. **V - step (powtarzamy od prawej, a następnie od lewej nogi)**
8. **1- blokowy układ choreograficzny: zaczynamy od prawej nogi**
 - a. 8 bitów: Podwójny step-touch + 2 x heel-back
 - b. 8 bitów: Podwójny step-touch + v - step
 - c. 8 bitów: 4 x step-out
 - d. 8 bitów: 2 x pojedynczy heel-back + podwójny heel-back - powtarzamy zaczynając od lewej nogi
9. **Skłony tułowia**
 - **w przód**, stoimy w lekkim rozkroku, stopy równoległe na szerokości bioder, nogi lekko ugięte, wykonujemy skłon tułowia w przód z pogłębieniem,
 - **w bok**, stoimy w lekkim rozkroku, stopy równoległe na szerokości bioder, nogi lekko ugięte, wykonujemy skłony boczne tułowia
10. **Krążenia bioder i tułowia.**
11. **Rozciąganie**
 - **rozcąganie 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,
 - **rozcąganie łydki**, stajemy w lekkim wypadzie, piętę nogi zakroczonej (tylnej) dociskamy delikatnie do podłoża przez ok 20 sek., ćwiczenie wykonujemy na prawą i lewą nogę
 - **rozcąganie 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

Część II - ćwiczenia wzmacniające

1. **V - step z podwójnym podskokiem**

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

ćwiczenie: wykonujemy marsz rozkroczny w przód na 1 - 2 po kształcie litery V, a następnie wracamy do stóp złączonych na 3 - 4 (dodając podskoki obunóż tuż nad podłogą), kolana ugięte, wykonujemy 16 powtórzeń,
2. **Podwójny step-touch ze wznosem nogi w bok (3 x powtarzając wznos nogi)**

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

ćwiczenie: wykonujemy podwójny krok dostawny w bok, a następnie 3 x unosimy nogę w bok, wykonujemy 16 powtórzeń,

3. **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,

4. **Wykrok w tył naprzemiennie na prawą i lewą nogę**

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 wykrok w tył, noga wykroczna(przednia) ugięta w kolanie (kolano nad stopą), noga zakroczna (tylna) ugięta - kolano w linii pod biodrem, tułów wyprostowany, mięśnie brzucha napięte, 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 unoszeniem ugiętej nogi**

pozycja wyjściowa jak wyżej

ćwiczenie: z wydechem jednocześnie wykonujemy unoszenie górnej części tułowia i ugiętej nogi w kolanie, ćwiczymy naprzemiennie na prawą i lewą nogę, 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 pionie nad biodrem, 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. **Przenoszenie ramion w przód-w tył w leżeniu tyłem**

pozycja wyjściowa: leżenie tyłem (na plecach), ramiona nad klatką piersiową, w dłoniach trzymamy dodatkowe obciążenie, np. butelkę z wodą, głowa na podłodze, nogi ugięte w kolanach, stopy na szerokość bioder;

ćwiczenie: przenosimy ramiona w tył za głowę, a następnie wracamy do pozycji wyjściowej, powtarzamy 16 x, wykonujemy 1 - 2 serie

9. **Uginanie ramion w leżeniu tyłem**

pozycja wyjściowa: leżenie tyłem (na plecach), ramiona wyprostowane nad klatką piersiową łokcie blisko siebie, w dłoniach trzymamy dodatkowe obciążenie, np. butelkę z wodą, głowa na podłodze, nogi ugięte w kolanach, stopy na szerokość bioder;

ćwiczenie: uginamy ramiona do kąta prostego, a następnie prostujemy ramiona wracając do pozycji wyjściowej, powtarzamy 16 x, wykonujemy 1 - 2 serie

10. **Unoszenie bioder w górę w leżeniu tyłem jednonóż**

pozycja wyjściowa: leżenie tyłem (na plecach), ramiona wyprostowane w górę nad klatką piersiową, głowa na podłodze, jedna noga ugięta w kolanie, stopa na podłodze, druga noga ugięta oparta na kolanie przeciwnej nogi;

ćwiczenie: z wydechem unosimy biodra w górę jednocześnie opuszczając ramiona bokiem w dół do linii tułowia, 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

12. **W podporze przodem przejście z podporu na dłoniach do podporu na przedramionach**

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

ćwiczenie: zaczynając od prawego ramienia, przechodzimy z podporu na dłoniach do podporu na przedramionach (całe przedramię przylega do podłoża od łokcia do dłoni) i wracamy do pozycji wyjściowej, między powtórzeniami dodajemy przyciąganie ugiętego kolana prawego, a następnie lewego w przód po tułowiem w stronę ramion, wykonujemy 1 - 2 serie po 8 powtórzeń

Część III - Rozciąganie i relaksacja

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

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

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)

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=bDXPTjy4hk>

[Dla mniej zaawansowanych. Nauka kroków](#)

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