

AEROBIK TBC 4

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

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

Część I – rozgrzewka

1. **Marsz w miejscu z unoszeniem ugiętej nogi w górę:** swobodnie oddychamy, ramiona ugięte w stawach łokciowych pracują naprzemiennie, maszerujemy w miejscu, co 3 krok unosimy ugiętą nogą w górę
2. **Podwójny step-touch**, powtarzamy 12 x
3. **Grape-vine** (krok skrzyżny) od prawej i lewej nogi, powtarzamy 16 x
4. **V - step** powtarzamy od prawej, a następnie od lewej nogi) po 8 x
5. **Step-touch**, powtarzamy 16 x
6. **4 kolana** , powtarzamy po 8 x na każdą stronę
7. **1- blokowy układ choreograficzny: zaczynamy od prawej nogi**
 - a. 8 bitów: Grape-vine + 2 x heel-back
 - b. 8 bitów: Grape-vine + v - step
 - c. 8 bitów: 4 x step-touch
 - d. 8 bitów: 4 kolanapowtarzamy zaczynając od lewej nogi
8. **Rozciąganie**
 - **rozciąganie łydki**, stajemy w lekkim wypadzie, piętę nogi zakroczonej (tylnej) dociskamy delikatnie do podłoża przez ok 20 sek., ćwiczenie wykonujemy na prawą i lewą nogę
 - **rozciąganie 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,
 - **rozciąganie tylnej strony uda**, stoimy w lekkim rozkroku, stopy równoległe na szerokości bioder, nogi lekko ugięte, opieramy jedną nogę z przodu i wykonujemy w wolnym tempie skłon tułowia w przód, powtarzamy

Część II - Ćwiczenia wzmacniające

1. **Przeskoki wykroczo - zakrocze (nożyce)**

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

ćwiczenie: wykonujemy przeskoki nożycowe wykroczo - zakrocze, nogi lekko ugięte, wykonujemy 16 powtórzeń,
2. **Wspięcia obunóż (w rozkroku)**

pozycja wyjściowa: stopy szerzej niż biodra, stopy w linii w kolanami skierowane na zewnątrz, kolana ugięte, aktywne mięśnie brzucha, głowa w linii z tułowiem, podczas wykonywania ćwiczenia kolana nie wychodzą przed linię stopy.

ćwiczenie: odrywamy pięty od podłoża , wytrzymujemy ok 3 sek, wykonujemy 8 -12 powtórzeń,
3. **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) pięta na podłodze, noga zakroczna (tylna) ugięta - kolano w linii pod biodrem, tułów wyprostowany, mięśnie brzucha napięte, wracamy do pozycji wyjściowej, wykonujemy 16 powtórzeń,

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

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) pulsujemy do 3 powtórzeń, z wdechem wracamy do pozycji wyjściowej, powtarzamy 16 x, wykonujemy 2 serie

5. **Unoszenie górnej części tułowia w leżeniu tyłem ze skrętem tułowia**

pozycja wyjściowa jak wyżej

ćwiczenie: z wydechem wykonujemy uniesienie górnej części tułowia i wykonujemy skręt tułowia, ćwiczymy naprzemiennie na prawą i lewą stronę, wykonujemy 1-2 serie po 16 powtórzeń

Opuszczanie nogi w leżeniu tyłem

pozycja wyjściowa: leżenie tyłem (na plecach), ramiona za głową, dłonie splecione, głowa uniesiona nad podłogą oparta na dłoniach, nogi lekko ugięte uniesione w górę w pionie nad biodrami

ćwiczenie: opuszczamy naprzemiennie prawą/lewą nogę w kierunku podłogi, powtarzamy 16 x, wykonujemy 1-2 serie;

6. **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

7. **Pompki w oparciu na kolanach**

pozycja wyjściowa: dłonie w linii z barkami na podłodze, ugięte kolana oparte na macie, uda-biodra-tułów w jednej linii, głowa w linii z tułowiem, napięte mięśnie brzucha

ćwiczenie: z wdechem uginamy ramiona w łokciach zbliżając klatkę piersiową w stronę podłogi, z wydechem prostujemy ramiona wracając do pozycji wyjściowej, powtarzamy 8-12 x

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

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

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

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

pozycja wyjściowa: pozycja klęku podpartego na dłoniach i ugiętych kolanach;

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

10. **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,

11. **Przejście z pozycji plank na przedramionach do podporu bokiem na przedramieniu**

pozycja wyjściowa: podpór przodem plank na przedramionach (całe przedramię na macie), pamiętaj o napiętych mięśniach brzucha, głowa-tułów-biodra-nogi w jednej linii, ćwiczenie: wykonaj przejście z podporu przodem plank do podporu bokiem na przedramieniu, utrzymuj biodra w linii z tułowiem, wykonujemy 2 serie po 4 powtórzenia na każdą stronę

Część III - Rozciąganie i relaksacja

1. **W leżeniu tyłem przyciąganie ugiętej nogi**

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

ćwiczenie: opieramy stopę na przeciwnym ugiętym kolanie, unosimy nogi w tej pozycji dociągając w stronę klatki piersiowej, utrzymujemy pozycję 20 - 30 sekund, wracamy do pozycji wyjściowej, ćwiczymy na jedną i drugą stronę,

2. **W leżeniu tyłem - przenoszenie ugiętej nogi do przeciwnego boku.**

pozycja wyjściowa: leżenie tyłem, jedna noga wyprostowana leży na podłodze, druga ugięta, stopa oparta na podłożu

ćwiczenie: przenosimy ugiętą nogę na przeciwną stronę, ćwiczymy na lewą i prawą stronę, 3 - 4 x na każdą stronę

3. **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;

4. **Rozciąganie mięśni ramion**

pozycja wyjściowa: siad na piętach, plecy proste

ćwiczenie: przyciągamy ugięte ramię do osi pionowej ciała, ćwiczymy na dwie strony

5. **Przyciąganie pięt do pośladków w leżeniu przodem**

pozycja wyjściowa: leżenie przodem, głowa w linii z tułowiem,

ćwiczenie: przyciągamy pięty w stronę pośladków, wracamy do pozycji wyjściowej, a następnie przechodzimy do siadu relaksacyjnego

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=dpbNCjcg9Os)

<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)

<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=bDXPTjy4hk)

<https://www.youtube.com/watch?v=bDXPTjy4hk>

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

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