

## AEROBIK TBC 5

Przygotowanie do zajęć: wygodny strój sportowy, obuwie sportowe, hantle lub butelki z wodą, mata lub dywan/ręcznik

**Uwaga: dostosowujemy ćwiczenia do swoich możliwości i dyspozycji dnia.**

**Ćwiczenia z części głównej można wykonać w 1 - 2 serie**

### Część I – rozgrzewka

1. **Marsz w miejscu z unoszeniem ramion w górę:** swobodnie oddychamy, ramiona ugięte w stawach łokciowych pracują naprzemiennie, maszerujemy w miejscu, co 2 krok unosimy ramiona w górę ok. 1 - 2 minut
2. **Pojedynczy step-touch** krążeniami ramion w tył, powtarzamy 12 x
3. **Grape-vine** (krok skrzyżny) od prawej i lewej nogi, powtarzamy 16 x
4. **V - step z podskokiem na 4**, powtarzamy od prawej, a następnie od lewej nogi) po 8 x
5. **Step-touch 8 x pozycja wysoka i 4 x z ugiętymi nogami ( pozycja obniżona)**, 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: Podwójny step - touch z przeskokiem + v - step
  - c. 8 bitów: 4 x step-touch po literze L ( w prawo w bok, następnie lewą nogą w przód, następnie wracamy prawą w tył i lewą do boku)
  - d. 8 bitów: pojedyncze kolano od lewej nogi, heel - back od prawej nogi, podwójne kolano od lewej nogipowtarzamy zaczynając od lewej nogi
8. **Rozciąganie**
  - stajemy w lekkim wyroku, piętę nogi zakroczonej (tylnej) przytrzymujemy delikatnie do podłoża prze ok 20 sek., ćwiczenie wykonujemy na prawą i lewą nogę
  - stoimy w lekkim rozkroku, stopy równoległe na szerokości bioder, wykonujemy przyciąganie ugiętej nogi - pięta w kierunku pośladka, w trakcie rozciągania staramy się trzymać ugięte kolano w linii z biodrem, ćwiczymy na prawą i lewą nogę,
  - 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, noga oparta z przodu lekko ugięta w stawie kolanowym, powtarzamy na drugą nogę

### Część II - Ćwiczenia wzmacniające

1. **Podskoki obunóż „skakanka”**

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

ćwiczenie: wykonujemy podskoki obunóż dodając symulację pracy ramion ze skakanką, 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. **Zakrok (przenoszenie nogi 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, dłonie oparte na biodrach

ćwiczenie: wykonujemy zakrok (w tył), noga wykroczna (przednia) ugięta w kolanie (kolano nad stopą) pięta na podłodze, noga zakrocza (tylna) ugięta - kolano w linii pod biodrem, tułów wyprostowany, mięśnie brzucha napięte, dodajemy przeniesienie ramienia w bok w stronę nogi wykroczonej, wracamy do pozycji wyjściowej, wykonujemy 16 powtórzeń,

#### 4. **Przenoszenie nóg do boku w leżeniu tyłem**

pozycja wyjściowa: leżenie tyłem (na plecach), ramiona wyprostowane na podłodze w linii obojczyków, głowa w linii z tułowiem oparta na podłodze, nogi ugięte 90° uniesione w górę, kolana w linii nad biodrami;

ćwiczenie: z wydechem Przenosimy nogi złączone ugięte do boku nie odrywając łopatek od podłoża, z wdechem wracamy do pozycji wyjściowej, powtarzamy 16 x

#### 5. **Unoszenie górnej części tułowia w leżeniu tyłem z prostowaniem nogi**

pozycja wyjściowa: leżenie tyłem (na plecach), ramiona ugięte z dłońmi pod głową, głowa w linii z tułowiem oparta na dłoniach nad podłogą, nogi ugięte 90° uniesione w górę, kolana w linii nad biodrami;

ćwiczenie: z wydechem wykonujemy wyprost nogi w przód nad podłogą, ćwiczymy naprzemiennie na prawą i lewą stronę, wykonujemy x 16 powtórzeń

#### 6. **Nożyce 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: nogi krzyżują się względem siebie, można przenieść nogi nieco w przód przed biodra, ale odcinek lędźwiowy jest cały czas w kontakcie z matą, wykonujemy 16 x

#### 7. **Prostowanie ramion w górę w leżeniu tyłem**

pozycja wyjściowa: leżenie tyłem (na plecach), ramiona ugięte w łokciach dłonie nad łokciami trzymają butelki z wodą/hantle, głowa na podłodze, nogi ugięte w kolanach, stopy na szerokość bioder;

ćwiczenie: prostujemy ramiona w górę nad klatką piersiową, a następnie wracamy do pozycji wyjściowej, powtarzamy 16 x, wykonujemy 1 - 2 serie

#### 8. **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

#### 9. **Unoszenie bioder w górę w leżeniu tyłem jednonóż**

pozycja wyjściowa: leżenie tyłem (na plecach), ramiona na podłodze wzdłuż tułowia, głowa na podłodze, jedna noga ugięta w kolanie, a stopa na podłodze, druga noga wyprostowana skierowana do sufitu

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

#### 10. **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

#### 11. **W podporze przodem na przedramionach odwodzenie nogi do boku**

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

ćwiczenie: z wydechem odwodzimy nogę do boku kończąc ruch dotknięciem podłogi palcami stopy, następnie wracamy do pozycji wyjściowej i powtarzamy ćwiczenie na drugą nogę, wykonujemy po 8 powtórzeń,

## 12. 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 ugiętych nóg do przeciwnego boku.

pozycja wyjściowa: leżenie tyłem, nogi ugięte w stawach kolanowych, stopy oparte na podłożu, ramiona proste skierowane do sufitu

ćwiczenie: z wydechem przenosimy ugięte nogi w prawą stronę, a ramiona w przeciwną, patrzymy za dłońmi, ćwiczymy na lewą i prawą stronę, 3 - 4 x na każdą stronę

### 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

### 3. Rozciąganie mięśni ramion

pozycja wyjściowa: siad na piętach, plecy proste

ćwiczenie: przyciągamy lekko ugięte ramię w stronę klatki piersiowej, ćwiczymy na dwie strony

### 4. 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

## Przydatne linki

[Stretching dla początkujących \(rozciąganie\)](https://www.youtube.com/watch?v=TeLIWjwN_8k)

[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](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](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](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/>