

## Aerobik TBC 6

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 serii**

### Część I - rozgrzewka

1. **W rozkroku: ćwiczenie oddechowowe**
2. **Marsz w miejscu:** swobodnie oddychamy, ramiona ugięte w stawach łokciowych pracują oburącz, unosimy ramiona w górę i w bok, powtarzamy 12 x
3. **Trucht w miejscu:** z uginaniem i prostowaniem ramion do boku
4. **Mambo w przód/w tył,** powtarzamy 12 x na każdą nogę
5. **Podwójny heel-back** (uginanie nogi w tył do kąta prostego), powtarzamy 16 x
6. **Step-out z podskokiem na 2** (przenoszenie ciężaru ciała z jednej nogi na drugą na zmianę), powtarzamy 16 x
7. **Podwójny step-touch, na 4 uniesione ugięte kolano** naprzemiennie, powtarzamy 8 x
8. **V - step (powtarzamy od prawej, a następnie od lewej nogi)**
9. **1- blokowy układ choreograficzny: zaczynamy od prawej nogi**
  - a. 8 bitów: Podwójny step-touch + 2 x pojedyncze kolano
  - b. 8 bitów: Podwójny step-touch + v - step
  - c. 8 bitów: 4 x step-out
  - d. 8 bitów: mambo przód, mambo tył, podwójny heel - backpowtarzamy zaczynając od lewej nogi
10. **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
11. **Rozciąganie**
  - stajemy w lekkim wykroku, piętę nogi zakroczonej (tylnej) przytrzymujemy delikatnie do podłoża przez 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. **Wypad w bok**

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

ćwiczenie: wykonujemy odstawienie nogi w bok tak, aby stopy i kolana były w jednej linii, noga odstawiona w bok wykonuje ugięcie w stawie kolanowym (biodra przenosimy w tył tak, jak przy squacie, tułów wyprostowany w opadzie w przód), następnie wracamy do pozycji wyjściowej, ćwiczymy naprzemiennie na prawą i lewą stronę, wykonujemy 16 powtórzeń,
2. **Wznosy nogi w bok pojedyncze i z pogłębieniem w rozliczeniu do 3**

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

ćwiczenie: wykonujemy wznos nogi w bok (stopa skierowana w przód, flex), wykonujemy 2 powtórzenia, a następnie unosimy nogę w bok, ale wolniej w rozliczeniu do 3 w górę, na 4 wracamy do pozycji wyjściowej, całość powtarzamy 8 x na każdą nogę

### 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 (można dotknąć wewnętrzną kostkę uniesionej nogi przeciwną dłońią), wykonujemy 16 powtórzeń,

### 4. **Lift w tył naprzemiennie na prawą i lewą nogę**

pozycja wyjściowa: stopy na szerokość bioder, aktywne mięśnie brzucha, głowa w linii z tułowiem, podczas wykonywania ćwiczenia kolana nie wychodzą przed linię stopy.

ćwiczenie: wykonujemy wysunięcie i wznos nogi w tył w górę, noga wykroczna(przednia) lekko ugięta w kolanie (kolano nad stopą), noga zakrocza (tylna) wyprostowana nad podłogą zaakcentowanie napięcia mięśni pośladkowych, mięśnie brzucha napięte, wracamy do pozycji wyjściowej, wykonujemy 16 powtórzeń naprzemiennie na prawą i lewą nogę,

### 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,

### 6. **Unoszenie górnej części tułowia w leżeniu tyłem z unoszeniem ugiętej nogi**

pozycja wyjściowa : leżenie tyłem (na plecach), ramiona ugięte, głowa w linii z tułowiem uniesiona nad podłogą oparta na dłoniach, nogi ugięte stopy oparte na podłodze

ćwiczenie: z wydechem jednocześnie wykonujemy uniesienie 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. **Opuszczanie nóg w podporze na przedramionach**

pozycja wyjściowa: leżenie tyłem w podporze na przedramionach, nogi ugięte pod kątem prostym (kolana nad biodrami, podudzia równoległe do podłoża),

ćwiczenie: z wydechem opuszczamy nogę prostując ją nad podłogę, a następnie wracamy do pozycji wyjściowej, powtarzamy naprzemiennie na prawą i lewą nogę 16 x, wykonujemy 1 - 2 serie

### 9. **Wznosy ramion w leżeniu tyłem**

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

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

#### 10. **Unoszenie nogi jednonóż w klęku podpartym**

pozycja wyjściowa: klęk prosty podparty, kolana ugięte w linii z biodrami, dłonie pod barkami, tułów neutralny, mięśnie brzucha napięte, głowa w linii kręgosłupem

ćwiczenie: z wydechem unosimy nogę ugiętą pod kątem prostym w górę do napięcia mięśni pośladkowych, z wdechem wracamy do pozycji wyjściowej, powtarzamy 16 x

### **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 w przód w siadzie skrzyżnym**

pozycja wyjściowa: siad skrzyżny

ćwiczenie: pojedynczy skłon w przód z zaokrąglonymi plecami

#### 4. **W leżeniu tyłem przyciąganie nogi wyprostowanej**

pozycja wyjściowa: leżenie tyłem, prawa noga ugięta, stopa oparta na podłożu, lewa noga w górze w pionie nad biodrem

ćwiczenie: obejmujemy udo nogi uniesionej i przyciągamy ją w stronę klatki piersiowej, wytrzymujemy pozycję 20 -30 sekund, następnie rozciągamy drugą nogę

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=bDXPTpjj4hk)

<https://www.youtube.com/watch?v=bDXPTpjj4hk>

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

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