

Aerobik TBC 7

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 wspięcia z ćwiczeniem oddechowym:** z wydechem wykonujemy wspięcie odrywając pięty od podłoża, utrzymujemy równowagę, z wdechem wracamy do pozycji wyjściowej 12 -16 x
2. **Marsz/ trucht w miejscu:** 12 kroków maszerujemy i 12 kroków truchtamy, swobodnie oddychamy, podczas truchtu ramiona ugięte w stawach łokciowych prostujemy i unosimy w górę, powtarzamy przez 1 minutę
3. **Grapevine,** 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 z uniesieniem ugiętego kolana na 4,** naprzemiennie, powtarzamy 8 x
7. **V - step (powtarzamy od prawej, a następnie od lewej nogi)**
8. **Skłony tułowia**
 - **w przód,** stoimy w lekkim rozkroku, stopy równolegle na szerokości bioder, nogi lekko ugięte, wykonujemy skłon tułowia w przód z pogłębieniem,
 - **w bok,** stoimy w lekkim rozkroku, stopy równolegle na szerokości bioder, nogi lekko ugięte, wykonujemy skłony boczne tułowia
9. **Krążenia bioder i tułowia.**
10. **Rozciąganie**
 - stajemy w lekkim wykroku, piętę nogi zakroczej (tylnej) przytrzymujemy delikatnie do podłoża przez ok 20 sek., ćwiczenie wykonujemy na prawą i lewą nogę
 - stoimy w lekkim rozkroku, stopy równolegle 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 równolegle 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. **V - step z wypadem nogi do boku**

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 (do ugiętych nóg), a następnie wracamy do stóp złączonych na 3 - 4 , a następnie wykonujemy wypad w bok : 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, całość powtarzamy 8 x od prawej nogi zaczynając, a następnie powtarzamy zaczynając od lewej nogi,
2. **Wznosy nogi w bok (do 3 x pogłębiając wznos nogi) + squat**

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), ale wolniej w rozliczeniu do 3 w górę, na 4 wracamy do pozycji wyjściowej, a następnie wykonujemy squat - półprzysiad (biodra przenosimy w tył, tułów w opadzie w przód, nogi ugięte kolana nad stopami) całość powtarzamy 8 x na każdą nogę, wykonujemy 16 powtórzeń,

3. **Krącenie nogi uniesionej w bok w górę**

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 uniesienie nogi w bok, a następnie wykonujemy krącenia nogi w pierwszym i drugim kierunku po 8 - 10 x (amplituda kąt dostosowana do indywidualnych możliwości), wracamy do pozycji wyjściowej i unosimy drugą nogę w górę w bok i powtarzamy ćwiczenie

4. **Zakrok 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 zakrok, 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 ze skrętem tułowia (spinięcie mięśni brzucha)**

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

ćwiczenie: z wydechem unosimy górną część tułowia nie odrywając dolnej części łopatek od podłoża (odcinek lędźwiowo-krzyżowy na macie), przenosimy ramię prawe w przód i dłonią wskazujemy lewe kolano, z wdechem wracamy do pozycji wyjściowej, następnie wykonujemy to samo ćwiczenie lewą dłonią wskazujemy prawe kolano, powtarzamy 16 x,

6. **Opuszczanie ugiętych nóg w podporze na przedramionach**

pozycja wyjściowa: leżenie tyłem w podporze na przedramionach, głowa spionizowana, wzrok skierowany do przodu, nogi ugięte pod kątem prostym, ugięte kolana nad biodrami

ćwiczenie: z wydechem opuszczamy nogi w przód starając się zachować kąt w stawach kolanowych, wykonujemy 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 dłoniach, 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, powtarzamy 16 x,

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,

9. Uginanie ramion w leżeniu tyłem

pozycja wyjściowa: leżenie tyłem (na plecach), ramiona wyprostowane nad klatką piersiową łokcie blisko siebie, w dłoniach trzymamy dodatkowe obciążenia, np. butelki 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,

10. Podpór bokiem

pozycja wyjściowa: podpór leżąc bokiem na przedramieniu, gdzie ugięty łokieć jest w linii z barkiem (przedramię skierowane w przód), a całe przedramię oparte jest na macie, stopy ustawione jedna za drugą (stopa górnej nogi przed stopą dolnej nogi), górne ramię oparte na biodrze

ćwiczenie: z wydechem unosimy biodra w górę jednocześnie ustawiając całe ciało w jednej linii, pozostajemy w pozycji 4 - 6 sekund, z wdechem wracamy do pozycji wyjściowej, powtarzamy 8 -10 x, ćwiczymy na jedną i drugą stronę

Część III - Rozciąganie i relaksacja

1. Rozciąganie mięśni ramion

pozycja wyjściowa: w siadzie na piętach

ćwiczenie: z wydechem unosimy ramię w górę, uginamy w stawie łokciowym dłoń kierując za głową w stronę przeciwnej łopatki (ugięte ramię przytrzymujemy drugą dłonią), ćwiczymy na prawe i lewe ramię

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=bDXPTpJy4hk>

[Dla mniej zaawansowanych. Nauka kroków](#)

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