

## AEROBIK TBC 8

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. **Marsz w miejscu:** swobodnie oddychamy, ramiona ugięte w stawach łokciowych pracują naprzemiennie
  - krążenia przedramion - ramiona w bok do linii z barkami, powtarzamy 16 x
  - wyprosty ramion w górę , powtarzamy 16 x
  - krążenie lekko ugiętych ramion w przód i w tył, powtarzamy po 8 x
2. **Step-touch ze wznosem ramion przodem**(krok dostawny pojedynczy), powtarzamy 16 x
3. **Double step-touch** (krok dostawny podwójny), powtarzamy 12 x
4. **Heel-back** , powtarzamy 16 x
5. **Step-out** (przenoszenie ciężaru ciała z jednej nogi na drugą na zmianę) , powtarzamy 16 x
6. **Unoszenie nogi** ugiętej w przód w górę 8 x prawa noga, a następnie 8 x lewa noga, powtarzamy 2 x
7. **Dodatkowe, jeśli masz miejsce w domu:**
  - 2 - blokowy układ kroków podstawowych: zaczynamy od prawej nogi**
    - I Blok: powtarzamy zaczynając od prawej , a później lewej nogi
      - a. 8 bitów: double step-touch + 2 x step-touch
      - b. 8 bitów: 4 x heel-back
      - c. 8 bitów: double step-touch + 2 x step-touch
      - d. 8 bitów: 4 kolana
    - II Blok zaczynamy od prawej, a później lewej nogi
      - a. 8 bitów: grapevine, 2 x naprzemiennie pojedyncze kolano
      - b. 8 bitów: 2 x v - step
      - c. 8 bitów: grapevine, 2 x naprzemiennie pojedyncze kolano
      - d. 8 bitów: 1 x v - step, podwójny heel - back
8. **Rozciąganie**
  - stajemy w lekkim wyroku, 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
  - stoimy w lekkim rozkroku, stopy równoległe na szerokości bioder, nogi lekko ugięte, wykonujemy skłony boczne tułowia

## Część II - ćwiczenia wzmacniające

### 1. **Wznosy nogi w przód**

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

ćwiczenie: podnosimy nogę w przód 12 - 16 x prawą i lewą ,

### 2. **Podwójny step touch w obniżonej pozycji**

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 , a następnie przechodzimy podwójnym step touchem w prawą i lewą stronę, wykonujemy 16 powtórzeń,

### 3. **Unoszenie górnej części tułowia ze skrętem tułowia i wyprostem nogi**

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

ćwiczenie: z wydechem unosimy górną część tułowia nie odrywając dolnej części łopatek od podłoża (odcinek lędźwiowo-krzyżowy na macie) ze skrętem tułowia w lewą stronę, jednocześnie prostujemy lewą nogę do góry w stronę sufitu i wytrzymujemy rozliczając do dwóch, z wdechem wracamy rozliczając 3-4 do pozycji wyjściowej,

powtarzamy naprzemiennie 16 x,

### 4. **Skręty tułowia z obciążeniem w siadzie**

pozycja wyjściowa: siadamy na podłodze z ugiętymi nogami i stopami opartymi na podłodze, ramiona lekko ugięte,

ćwiczenie:

a) wykonujemy przenoszenie butelki z wodą na prawą i lewą stronę

b) j.w., ale stopy uniesione nad podłogą

### 5. **Wznosy tułowia z uniesieniem ramion w leżeniu przodem**

pozycja wyjściowa: leżenie przodem, ramiona wyciągnięte w przód, nogi wyprostowane na szerokość bioder na podłodze, głowa i tułów w jednej linii;

ćwiczenie: z wydechem uniesienie górnej części tułowia z równoczesnym uniesieniem ramion w przód (w wolnym tempie), wykonujemy 8 x

### 6. **Wznosy ramion i nóg do rozkroku w leżeniu przodem**

pozycja wyjściowa: leżenie przodem (na brzuchu), ramiona wyciągnięte w przód, nogi wyprostowane na szerokość bioder na podłodze, głowa i tułów w jednej linii;

ćwiczenie: jednocześnie unosimy nogi i ramiona, następnie przechodzimy do niewielkiego rozkroku nóg i rozszerzenia ramion w bok, następnie wracamy do równoległego ustawienia ramion względem siebie i do równoległego ustawienia nóg względem siebie i wracamy do pozycji wyjściowej ( nogi i ramiona na podłodze), powtarzamy 6 - 8 x

### 7. **Unoszenie bioder jednonóż**

pozycja wyjściowa: leżenie tyłem (na plecach), noga ugięta oparta na podłodze, druga noga ugięta oparta na przeciwnej podporowej, ramiona wzdłuż tułowia

ćwiczenie: z wydechem unoszenie bioder w górę tak, aby udo-biodro-tułów ustawiły się w jednej linii

a) 8 x pojedyncze

b) 4 x unoszenie w rozliczeniu do 1-2, na 3 - 4 w dół,

ćwiczymy na prawą i lewą nogę, powtarzamy 2 - 3 serie

### 8. **Unoszenie nogi w górę z pozycji klęcznej**

pozycja wyjściowa: pozycja klęku podpartego na przedramionach, jedna noga prosta oparta z tyłu na podłodze, stopa flex (zadarta);

ćwiczenie:

a) unoszenie prostej nogi do linii tułowia do napięcia mięśni pośladkowych,

b) unoszenie ugiętej nogi w górę,

wykonujemy 16 x ćwiczenie a/b na każdą nogę (1-2 serie)

### 9. **Unoszenie nogi w bok – pozycja klęczna**

pozycja wyjściowa: klęk prosty podparty, noga prawa do boku, napięte mięśnie brzucha

ćwiczenie: unoszenie nogi prostą (lekko ugiętą w kolanie) w bok, noga pracuje w linii bioder, wykonujemy 16 powtórzeń na każdą nogę

### 10. **Podpór przodem na dłoniach (plank) z unoszeniem nogi**

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

ćwiczenie: unosimy do linii z tułowiem naprzemiennie nogę prawą i lewą po 4 x , ćwiczenie powtarzamy 3 x, między seriami odpoczynek w klęku podpartym

## **Część III - ćwiczenia relaksacyjne i oddechowe. Rozciąganie mięśni.**

### 1. **Siad relaksacyjny**

ćwiczenie: siadamy na piętach z opadem tułowia w przód, ręce wyciągnięte w przód na podłodze, swobodnie oddychamy

### 2. **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

### 3. **Rozciąganie mięśni grzbietu**, stoimy w lekkim rozkroku, stopy równoległe na szerokości bioder, nogi ugięte, w opadzie tułowia w przód, tułów prosty, dłonie oparte na udach (kolanach), wykonujemy zaokrąglenie pleców z wydechem, z wdechem wracamy do pozycji wyjściowej, powtarzamy 8 x

### 4. **Rozciąganie mięśni 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,

## 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=dpbNCjcg90s)

<https://www.youtube.com/watch?v=dpbNCjcg90s>

[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=bDXPTpjy4hk)

<https://www.youtube.com/watch?v=bDXPTpjy4hk>

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

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