



International Fitness & Health
Institute of Applied Sciences

"Dawno dawno temu"

Tymi słowami zaczyna się dużo bajek i te słowa można przypisać IRON SYSTEM™, oraz od 2011 IFHIAS. Rozwój jest rzeczywiście wspaniały i bajkowy, jednak my opieramy się na rzeczywistości.

"Nauka zamiast Bajki"

Nikt w roku 1997 nie mógł przewidzieć, iż w branży fitness tak dużo osób zachwyci się tą sentencją, będzie ją wspierać i rozwijać. Do dzisiaj z idei od jednostki rozwinęła się międzynarodowa fala Know How, wspierana przez wiele tysięcy ekspertów w tej dziedzinie.

Także nikt na początku 2011 nie przywidział takiego rozwoju instytutu IFHIAS. IRON SYSTEM™, ciągle poganiano nas do rozszerzenia naszej oferty oraz publikowania recenzji i badań, czego skutkiem był błyskawiczny i bajkowy rozwój.

Dzisiaj w 2014 roku, IRON SYSTEM™ i deepWORK™ stał się inspiracją i uzupełnieniem dla instruktorów innych dziedzin takich jak nicadance®, Evergreen IRON SYSTEM™ oraz dla programu KamiBo®.

Ale też oferty Fitness- i Personaltraining (Funktional Training Toolbox, Shiatsu dla PTs itp.) są wspierane przez nasze dewizy. Wiemy też i wpajamy teorie że należy słuchać rytmu swojego ciała.

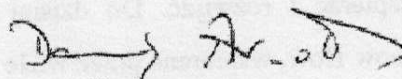
Obecnie 13 krajów, z którymi współpracujemy polega na naszej wiedzy, czujemy się zobowiązani aby konsekwentnie dążyć do dalszego i jeszcze lepszego rozwoju - jest to nasza obietnica dla wszystkich naszych partnerów:

Będziemy też nadal każdy kamień obracać, uczyć się i konsekwentnie dążyć do postępu- we wszystkich obszarach, ponieważ:

"Z nauka jest jak z wiosłowaniem pod prąd. Skoro tylko zaprzestaniesz pracy zaraz spycha cie do tyłu."

(Laozi)


Kai Schumacher
Geschäftsführung


Danny Arnold
Direktion

Spis treści

Tło deepWORK™	7
Robert Steinbacher i bodyART®	8
Tło do deepWORK™ :	9
Czym jest bodyART®?	10
deepWORK™ by Robert Steinbacher	10
Od WIZJI i ROZWOJU do SUKSESU	12
deepWORK™ i IRON SYSTEM™ / trening siłowy	15
Podstawy	16
Podstawy deepWORK™	16
Znaczenie Yin i Yang	18
Oddychanie	19
Technika oddychania	20
Naciskowy oddech	21
Centralny oddech/ krtani oddech	22
Oddychanie trójkomorowe	23
Energiczna zasada oddychania	25
Metoda treningu	26
CROSSWORX	28
Czym jest Functional Training?	28
Czym jest "Functional Training" ogólnie?	28
Jaka zawartość powinien pokryć Functional Training?	29
w branży zdrowotnej i fitness?	31
Jak wygląda "codziennosc Functional Training"	
w branży zdrowotnej i fitness?	31
Obszary obciążania i bodzce treningowe	33
Obszary obciążania i bodzce treningowe przegląd cwiczen	35
34 Faza energii 1 - Przybywac (Arriving)	35
Faza energii 2 - Rytual (8 Sequence - Ritual)	36
Faza energii 3 - Running	36
Faza energii 4 - faza wymachu I	36
Faza energii 5 - faza wymachu II	36
Faza energii 6 - Sprints	37
Faza energii 7	37

Przegląd deepWORK™	39
deepWORK™- Fazy w szczegółach	40
Faza energii 1 - Przybywac (Arriving)	40
Faza energii 2 - Rytual (8 Sequence - Ritual)	44
Faza energii 3 - Running	56
Faza energii 4 - faza wymachu I	58
Faza wymachu I - Dynamic Positions	60
Faza wymachu I - Holding Positions (30 sekund)	67
Faza energii 5 - faza wymachuII	70
Faza wymachu II - Cardio Exercises	72
Faza wymachu II - Kraft Exercises	81
Faza energii 6 - Sprints	90
Descending Exercise (pomiedzy fazy energii 6:7)	91
Faza energii 7	93

Wykladac	99
Zastosowanie i wybor muzyki	100
Teaching Skills	101
Cueing	101
Werbalny Cueing	101
Niewerbalny badz tez wizualne Cueing:	102
Specjalnosc w deepWork™- Training	102
Motywacja	103
deepWork™- podsumowanie	105
Tabela cwiczeniowa dla Fazy wymachu II	108
deepWork™ Basic - Plan zajec- 1. dzien	110
deepWork™ Basic - Plan zajec- 2. dzien	112
deepWork™ FAQs	114

Aneks/dodatek	129
Odwzorowanie	130

1. Tło deepWORK™

1.1 Robert Steinbacher i bodyART ®

1.2 Tła do deepWORK™: Czym jest bodyART ®?

1.3 deepWORK™ by Robert Steinbacher

Z WIZJI i ROZWOJU do SUKSESU

1.4 deepWORK™ i IRON SYSTEM™ / trening siłowy

1.1 Robert Steinbacher i bodyART®

Robert Steinbacher jest byłym gimnastykiem i rozpoczął swoją karierę w prestiżowej Dance-Akademii Tanca w Nowym Yorku.

Od 1994 roku może spojrzeć wstecz na swoją 20-letnią międzynarodową karierę jako instruktor, prezenter, choreograf i międzynarodowy nauczyciel jogi.

Jako wyszkolony terapeuta ruchu dla osób niepełnosprawnych, stworzył w 1995 roku System Szkolenia bodyART® i jest założycielem szkoły bodyART®.

Ponad 5000 instruktorów i trenerów fitness, terapeutów, nauczycieli Jogi i Tancerzy przeszło u niego szkolenie w jego specjalistycznej dziedzinie Body & Mind, Choreografii i treningu funkcjonalnego.

W 2000 roku założył markę "rs-qualitytraining"- która stoi za jakością ruchu i dla której Robert wybrał ponad 50 instruktorów, nauczycieli jogi, trenerów fitness i terapeutów by mogli osiągnąć wysoki standard.

"Global motion" (globalny ruch) co oznacza "razem jesteśmy silni i możemy przekazać komunikat wysokiej jakości"- jest jednym z projektów od Roberta, który obejmuje DVD, imprezy, wycieczki, warsztaty na całym świecie, wspiera dzieci niepełnosprawne oraz projekty humanitarne. W związku z tym kilkakrotnie został międzynarodowo nagrodzony szczególnie w USA i w Europie. Robert wygrał w 2010 najwyższą nagrodę "Best Entrepreneur USA" ("Najlepszy Przedsiębiorca w USA"). Niniejszym Jego 20-letnia praca szkoły bodyART®, koncept bodyART® i nowy koncept deepWORK™ została doceniona. Również został nagrodzony za to, że nigdy nie porzucił swoich marzeń i celów oraz nieprzerwalnie dalej nad tym pracował.

Od 2010 udało mu się importować bodyART® i deepWORK™ z Europy do USA i w związku z tym jest to pierwsza koncepcja szkolenia, która nie z USA do Europy lecz z Europy do USA została importowana. Jak nikt inny Robert łączy profesjonalną wiedzę i ruchy z kreatywnością, innowacyjnością i charyzmą. Jest natchnieniem dla ludzi, którzy podziwiają jego doświadczenie i sposób szkolenia oraz nauczania. Przez jego wszechstronną, sportową orientację wykraczającą daleko poza strefę.

1.2 Tła do deepWORK™: Czym jest bodyART®?

W wolnym czasie świadomi ciała ludzie w coraz większym stopniu szukają sposobu na odprężenie, zmniejszenie stresu i spokoju oraz sposobu by doprowadzić ciało i umysł do harmonii. Dla bodyART® człowiek jest na pierwszym miejscu. bodyART® łączy techniki oddechu i treningu fizycznego oraz odpoczynku mentalnego. Celem treningu bodyART® jest poprawne funkcjonowanie całego organizmu poprzez wzmocnienie i stabilizację całego układu mięśniowo-szkieletowego.

W przeciwieństwie do klasycznego treningu siłowego na pierwszym miejscu stoi cały organizm ludzki, a nie poszczególne mięśnie. Wszystkie ćwiczenia i pozycje są ćwiczeniami całego ciała. Wiele pozycji w treningu bodyART® wymaga zwiększonego poczucia równowagi, w ten sposób uwaga zostaje wprowadzona w centrum ciała. Zaletą jest, iż ćwicząca osoba świadomie skupia się na własnym ciele, organizmie. Zapewnia to poprawne oddychanie tym samym wzrasta dostarczanie tlenu do mózgu i mięśni. To wymaga dodatkowo, lepszej koordynacji obu półkuli mózgu, ciało może jednocześnie poprzez wzrost świadomości podczas treningu i celowego użycia oddychania się zrelaksować.

W tej metodzie ćwiczeń i relaksu stoi zasada Yin i Yang. W treningu, oznaczałoby to: wdech, wydech, napięcie, relaks. Wszystkie ćwiczenia są ze sobą połączone i zamknięte, bez początku i bez końca. Te procedury ćwiczeń są istotną częścią zasady bodyART®. Każde ćwiczenie i każda pozycja pasują do siebie jak puzzle i są ze sobą połączone.

Każde ćwiczenie jest wykonywane świadomie z oddechem i koncentracją. Prowadzone tak, że organizm/ciało ma wystarczająco dużo miejsca, by wyeliminować negatywne obciążenia lub przeciwdziałać szybkim nieswiadomym ruchom.

Przez ten wzrost świadomości zostaje stworzona nowa swoboda dla ciała i umysłu. Wewnętrzna postawa odzwierciedla zewnętrzną, a tym samym energię, która jest przekazywana do życia codziennego.

W przypadku regularnego wykonania ćwiczeń bodyART® zostaną przejęte nowe wzorce ruchu. Poprzez powiększenie świadomości poszerzają się granice fizyczne i psychiczne ciała.

1.3 deepWORK™ by Robert Steinbacher

Od Niemiec do USA jest w obiegu nowa wyjątkowa koncepcja szkoleniowa, która potrzasa światem fitness. To szkolenie nosi nazwę deepWORK™ i uderza dokładnie w puls czasu i życzenie konsumenta.

Z Wizji i Rozwoju do Sukcesu

Wizja

Robert Steinbacher: Aby wyjaśnić co charakteryzuje deepWORK™ i jego sukces, chciałbym początkowo wyjaśnić jak i dlaczego powstał właściwie trening. W 1993 pracowałem, jako terapeuta ruchu i wychowawca z niepełnosprawnymi dziećmi w HPZ (heilpädagogisches Zentrum) blisko Salzburga. Kluczowym punktem tej pracy było wspieranie i promowanie aktywności ruchowej ciała ludzkiego.

Po tej pracy założyłem w 1994 szkołę bodyART®, która jako główny temat "Groupfitness Therapy" wybrała i opracowała koncepcję, która promuje funkcje człowieka i trenuje ciało. Poprzez stworzenie wielu międzynarodowych szkół i przeszkoleniu wielu instruktorów, terapeutów i topowych sportowców ściśle obserwowałem w ostatnich latach rozwój branży fitness.

Tendencja panująca na siłowniach wyraźnie zmierza w kierunku treningu funkcjonalnego, z małym nakładem czasu i szybkiego przyrostu tkanki mięśniowej.

Trening całego ciała i promowanie ludzkiego zdrowia jest przyszłością fitness.

"Trening funkcjonalny" jest sloganem na ustach i pożądany przez konsumenta.

Z punktu widzenia właściciela studia lub instruktora obszar kursu ma stać się dostępny dla mężczyzn i kobiet w każdym wieku.

W ostatnich latach bardzo popularne były kursy choreographi i toning i nadal pozostają interesujące w poszczególnych grupach. Jednak większość uczestników rozwija się w całościowej (holistycznej) przyszłości. Obszary kursu muszą się zmieniać i uważam, że jest to coś bardzo pozytywnego, bo tylko dzięki ciągłemu rozwojowi i idąc nowymi kierunkami, możesz osiągnąć motywację i pasję naszego zawodu.

Wielu ludzi straciło świadomość nad funkcjonalnością ich ciała albo przekazują tę odpowiedzialność na ich trenera, terapeutę lub lekarza. Z biegiem lat często sobie zadawałem pytanie: Gdzie znajduje się człowiek w życiu codziennym i czego chce lub potrzebuje?

I dlaczego świadomość ciała ludzkiego jest tak znikoma?

Moim zadaniem było dotarcie do tego pytania.

W ostatnich latach moją wizją było stworzenie programu/szkolenia, który nie jest wzorowany na dotychczasowych klasycznych koncepcjach fitness, lecz chciałem stworzyć zupełnie nowe podejście do ruchu i energii.

Udało mi się.....

deepWORK™ jest moją odpowiedzią na zmieniającą się przyszłość.

Rozwój

Na razie ważne jest, aby zdefiniować, co oznacza podejście do funkcjonalnego szkolenia deepWORK™:

Cały aparat ruchowy ludzi działa "tylko", jako jednolity system składający się z mięśni, kości, więzadeł, ścięgien, wewnętrznych narządów i ostatecznie bardzo ważne są emocje i motywacja człowieka. W treningu funkcjonalnym bardzo ważne są wszystkie te elementy i aspekty przemian w procesach ruchu i ćwiczeń.

Krotko: Jedynym sensem jest widziec czlowieka jako calosc i tym samym go trenowac aby osiagnac sukces na poziomie fizycznym i mentalnym.

To wszystko jest deepWORK™ trening....

- deepWORK™ jest odpowiedzi na wewnetrznego ducha- jego granice.
- deepWORK™- cwiczenia sa noszone przez specyficzna wiedze, poczucie odpowiedzialnosci wobec uczestnikow i kompleksowych ruchow.
- deepWORK™ ruchy sa tak zaprojektowane, ze pozostaja zawsze w polaczeniu miedzy napieciem i odprezeniem
- laczone z cwiczeniami oddechowymi
- Uczestnik deepWORK™ trenuje podczas treningu we wlasnym rytmie ruchu i oddychania.

Juz we wczesnym czasie odkryto, ze perkusja (bebne) - rytm i stale powtarzanie- popuszczanie ruchow maja dzialanie lecznicze. Na przyklad w innych kulturach jest to doprowadzane az do transu. W dzisiejszych czasach w terapii ruchu az do medytacji istnieja roznorodne techniki, ktore promuja popuszczanie fizyczne i mentalne w ruchu.

W treningu deepWORK™ wspiera podklad glebokich rytmow i noszacej perkusji trenujacych i pomaga zbudowac sile, uwolnic emocje dac wolna reke i wyjsc poza granice wlasnych mozliwosci.

1.4 deepWORK™ i IRON SYSTEM™/ trening silowy

W IRON SYSTEM™ beda w okreslonym odstepie czasu stosowane rozne, wzajemnie wzmacniajace i uzupełniajace sie, metody treningu. Jak w roznych programach IRON SYSTEM™ tez w deepWORK™ jest trenowana sila oraz ukklad sercowo-naczyniowy.

Tutaj przedstawione są dwa podejścia:

1. Włączenie się do linalnej periodyzacji IRON SYSTEM™

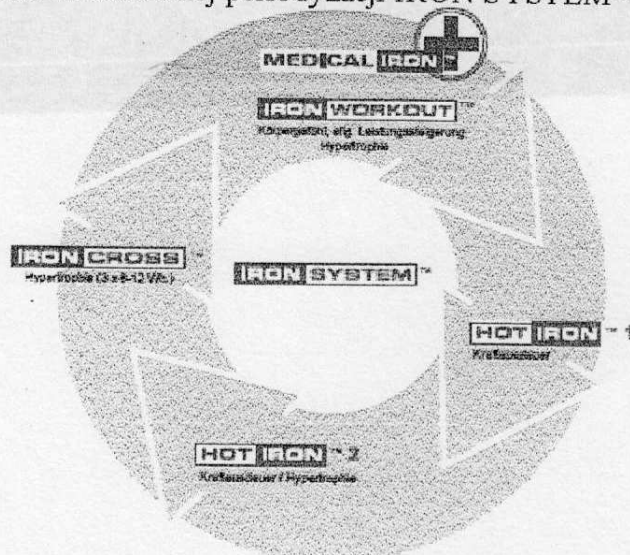


Abb. 1 Periodisierung im IRON SYSTEM™ (© by IFHAG)

Zastosowanie od deepWORK™ oferuje się po okresie IRON CROSS™.

Trwanie: 6-8 tygodni, 2-3x w tygodniu (w zależności od zdolności regeneracji)

2. Uzupełnienie linalnej periodyzacji IRON SYSTEM™

W zależności od potrzeb jedna jednostka szkoleniowa deepWORK™ pchana pomiędzy jednostkę IRON SYSTEM™.

Zalecenia na tydzień:

- a) 1x kurs IRON SYSTEM™, 1x kurs deepWORK™
- b) 2x kurs IRON SYSTEM™, 1x kurs deepWORK™
- c) 1x kurs IRON SYSTEM™, 2x kurs deepWORK™

Z powodu intensywności programów dla nastawionych na sukces sportowców zalecane jest stosować więcej niż trzy klasy w ciągu tygodnia.

Ogólnie zaleca się po każdym dniu treningu jeden dzień przerwy.

2. Podstawy

Znaczenie Yin i Yang

Oddychanie

Technika oddychania

Naciskowy oddech

Centralny oddech bądź krtani oddech

Oddychanie trojkomorowy

Energiczna zasada oddychania

2.1 Podstawy deepWORK™

Znaczenie Yin i Yang

Trening deepWORK™ otrzymuje swoją intensywność z synergii polarnych sił, które na Dalekim Wschodzie są znane jako Yin i Yang. Ważnym aspektem w zasadzie Yin i Yang jest fakt, iż jedno bez drugiego nie może istnieć. Bez zimna nie istniałaby definicja ciepła, bez wysokości nie istniałaby definicja głębokości i tak dalej.

Symbol Yin i Yang przedstawia dwie stylizowane ryby, które są permanentnie w ruchu i noszą w sobie niewielką część przeciwnego bieguna: kropki odmiennego koloru.



W przenośni sensie może to znaczyć, że nic w życiu nie jest tak trwale jak zmiana.

Biała część symbolizuje energię Yang, która zawsze jest częścią Yin, nosi w sobie małą czarną kropkę. W przeciwieństwie do tego czarna część reprezentuje energię Yin, która bez części Yang nie istnieje.

Yang odpowiada między innymi za aktywność, ciepło, siłę a tym samym napięcie i wdech w treningu. Yin natomiast doprowadza do bierności, zimności, spokoju a tym samym jest połączeniem relaksu i wydechu.

Te właściwości mogą się zmieniać, w zależności od stosunku, w jakim porównaniu się je wstawia. Na przykład mając 3 szklanki wody, jedną napełnioną gorącą wodą, drugą letnią i trzecią zimną wodą, tak może powstać letnia woda raz Yang w porównaniu do zimnej wody i czasami Yin w odniesieniu do gorącej wody. Dokładnie tak samo przedstawia się to w treningu deepWORK™. Po każdym intensywnym ćwiczeniu następuje jedno mniej intensywne itd.... Struktura jednostki ćwiczeniowej jest tak zbudowana, że Yin i Yang zawsze są zrównoważone.

Nasze dzisiejsze życie, presja sukcesu, własne oczekiwania i innych wymagają dużo energii Yang. Nie możemy ze spokojem, odprężeniem i wystarczającą ilością snu (energia Yin) tego zrównoważyć, czujemy się nie swoje i jesteśmy niezadowoleni. Nie zwracając uwagi na te sygnały, może nasze ciało/organizm w najgorszym przypadku wywołać choroby i depresję.

Trening deepWORK™ pomaga nam te dysproporcje zrównoważyć. Ćwiczący doświadczą więc zbilansowany wpływ na ciało, umysł i duszę i jednocześnie energetyzujący efekt.

Wszystko, co otacza człowieka i przez co się definiuje, czuje, postrzega, odpowiada

porównanie dwóch przeciwstawnych sił Yin i Yang. Następujące przykłady mają wyjaśnić podejście:

- Czuję się w przeciwieństwie do dzisiejszego poranka zmęczony i zużyty
- Mój Ojciec naprzeciw mojego brata wydaje się raczej mały
- To lato w porównaniu do ostatniego jest cieplejsze
- Dzisiaj czuję się w treningu elastyczniej niż w zeszłym tygodniu

Istnieją ludzie, którzy na ogół mają większe napięcie w organizmie. Ich mięśnie są często napięte i mocne. Wszystko, co z siłą wydaje im się łatwiejsze, niż ludziom którzy, w przeciwieństwie do nich są gibkimi, ale mniej silnymi. Właśnie tym ludziom łatwiej jest wykonywać pozycje rozciągania a trudniej ćwiczenia wzmocnienia. Trening deepWORK™ świadomie został zbudowany między dwoma przeciwstawnymi siłami. Zawsze odbywa się zmiana pomiędzy napięciem i odprężeniem, rozciąganiem i kurczeniem, wdychaniem i wydychaniem, wysokimi i niskimi ruchami. Stosując to podejście każdy uczestnik w treningu osiągnie równowagę.

Jeśli ta energia nie płynie w organizmie to ciało i dusza są usztywnione. To jest widoczne w naszym wyglądzie zewnętrznym, ponieważ ciało jest zwierciadłem naszej duszy.

Samopoczucie fizyczne wpływa na nasz stan duszy i nastrój umysłu. Blokady zostaną poprzez ruch rozluźnione, czujemy się wówczas pobudzeni i cieszymy się życiem.

Yin	Yang
lewo	Prawo
Głęboko/nisko	Wysoko
Wydech	Wdech
popuścić	Rozszerzyć (otwarcie)
Zenskie	Meskie
Przód ciała	Tył ciała
Noc	Dzień
Zimno	Ciepło

Oddychanie

Każdy oddech dostarcza organizmowi tlenu i daje nam energię której potrzebujemy, by podtrzymać funkcje życiowe i witalne. Te funkcje są kontrolowane poprzez autonomiczny układ nerwowy, co umożliwia naszemu ciału dostosowanie się i regulację. Należą do nich bicie serca, oddychanie, ciśnienie krwi, trawienie i procesy metabolizmu, więc są to procesy na które nie możemy świadomie wpłynąć.

Jednak są możliwe, pewne funkcje, takie jak tętno albo napięcie mięśni, które wpływają na zwiększenie efektywności fizycznej np. podczas biegania, treningu siłowego. Przeciwnie jest w przypadku, gdy działalność zostaje pośrednio zmniejszona np. podczas odpoczynku i snu. Celowa redukcja zostaje spowolniona podczas głębokiego relaksu: podczas treningu autogennemu, Tai-Chi albo też podczas Medytacji w Jodze. Sterowanie odbywa się głównie poprzez oddychanie. Taka rolę odgrywa oddychanie w wielu daleko wschodnich formach terapii.. W jodze istnieje nauka czystego ćwiczenia oddechowego, zwana Pranamaya, w Chinach nazywa się Qigong, która sięga zarówno do czystych ćwiczeń mentalnych oraz fizycznych dynamicznych procesów ruchowych w kombinacji z oddychaniem. Regularny trening ze świadomym oddychaniem, w którym wdychanie i wydychanie albo są jednakowo długo albo wydech zostaje świadomie wydłużony, wpływa pozytywnie na nasze fizyczne lub mentalne zrównoważenie.

Gdybyśmy w życiu codziennym częściej wzięli moment czasu, by naszą uwagę zwrócić na własny oddech, pojawiłyby się niewyobrażalne możliwości, by wpłynąć na nasze samopoczucie i witalność.

Na pewno mieli państwo już doświadczenie, iż emocjonalny stress wpływał na oddychanie. Stajemy się niepewni, nerwowi, podnieceni bądź strachliwi, a nasz oddech staje się często płytki i krótki. Gdy płaczemy oddychamy nierówno głęboko i wypełniamy objętość płuc. Potem jesteśmy wyczerpani, ale także uwolnieni i zrelaksowani. Oddech działa więc jak wentyl, który może regulować stosunek napięcia w naszym ciele. Mamy zbyt wiele napięcia w ciele i jesteśmy niespokojni, kładziemy świadomość na wydech i odpowiednio wypuszczamy napięcie. Gdy mamy za mało napięcia w ciele i czujemy się ospalymi, zwracamy naszą uwagę na wdech i przez to wzrasta nasza siła vitalna.

Technika oddychania

Tak jak nasze ciało w pewnych sytuacjach oddech automatycznie się dopasowuje, jest to też możliwe poprzez stosowanie różnych technik oddychania wspierających pewne akcje, w zależności od zamierzonego celu. Ćwiczenia siły wymagają na przykład innej techniki oddychania niż ćwiczenia relaksacyjne.

W treningu deepWORK™ każdy ruch jest inicjowany poprzez wdech i wydech. Początkowo ten pewny rytm oddychania będzie wymagał więcej koncentracji. Im bardziej jesteś doświadczony w treningu, tym łatwiej będzie ci szło oddychanie i będzie to wpływało na twoje życie codzienne. Dokładnie tak będzie się czuł ktoś kto nie ćwiczył i nagle zachce intensywnie biegać. Na początku kondycja i objętość płuc nie pozwoli na bieganie na dalekich dystansach. Przysłowiowo stajemy się szybko zmęczeni. Po drugie wdech i wydech powoduje męczenie się, kolce, ponieważ brakuje równowagi między wdechem a wydechem. Poprzez regularny trening nabieramy wparwy i nie musimy skupiać się na oddechu. Dokładnie na tej samej zasadzie działać

bedzie oddech w treningu deepWORK™, która stosowana jest we wszystkich obszarach zasada Yin i Yang.

W treningu deepWORK™ są stosowane w zależności od fazy treningu trzy różne techniki oddechu. Tak będzie w fazach wzmacniania, stabilności, równowadze i elastyczności. centralny oddech promuje zarówno mentalnie jak też fizycznie oraz utrzymuje ciepłotę ciała.

Druga technika oddychania to oddech naciskowy, który pomaga w ćwiczeniach dynamicznych gdzie wymagana jest siła mięśni. Mobilizacja przy wielokrotnych powtórzeniach wysokich pompek (Hover), niż w wysokim i niskim chodzeniu. Na końcu treningu punkt ciężkości położony jest na ćwiczeniach rozciągających i odprężających, które wspomagane są poprzez oddychanie trojkomorowe.

Oddech naciskowy

Dla początkujących oddech naciskowy zwykle jest najłatwiejsza forma. Moga się całkowicie skupić na muskulaturze, która jest napinana podczas obciążenia. Aby podnieść ciężar lub pokonać opór, otwórz usta i oddychaj poprzez naciskanie warg, usta się tylko lekko otwierają. Jeśli ulegasz ciężarowi lub oporze, wdychaj przez nos. Ta technika jest konieczna przy dynamicznych zmianach podczas dużego wysiłku. Oddech naciskowy działa na organizm chłodniczo. Możesz to raz sam wypróbować. Jeśli na przykład sparzysz palce i schłodzisz skórę, wtedy dmuchasz na ranne miejsce, tak że czujemy przyjemne ochłodzenie.

Dokładnie to się dzieje w oddechu naciskowym.

[...].

Przez oddech naciskowy powstaje szum prychający, ponieważ podczas wydechu powietrze przeciska się między ustami.

Centralny oddech bądź krtani oddech

Ta technika oddechowa jest stosowana w pozycji statycznej i ćwiczeniach rozciągających jak i w fazie energii 1 i fazie energii 2. Pomaga uspokoić umysł i zdobyć koncentrację jak i cierpliwość do ćwiczeń. By ćwiczyć tę technikę oddychania, przyjmij wygodną pozycję siedzącą na swojej macie albo stan pionowo w neutralnej pozycji. Możesz też przy tym zamknąć oczy. Kregosłup powinien być możliwie pionowo, broda powinna zostać pociągnięta delikatnie do tyłu. Teraz koncentruj się najpierw w pełni na oddychaniu. Podczas centralnego oddychania możesz zarówno wdychać i wydychać przez nos (nosowy oddech) jak również przez nos wdychać a przez usta wydychać. Wyobraź sobie teraz rurę poprowadzoną wzdłuż kregosłupa, która z każdym oddechem się wypełnia powietrzem i znowu opróżnia. Rura napelnia się przy tym od dołu do góry. Więc świadomie najpierw oddychasz brzuchem następnie klatka piersiowa, przy czym szeroko otwierają się łuki żebrowe. Tak zwana tłocznia brzucha zostaje inicjowana poprzez poprzecznie przebiegające, głęboko leżące mięśnie brzucha, które zmieniają napięcie. Jest również określone, jako "naturalny gorset", ponieważ przebiega poprzecznie przez ściany brzucha i talii powodując płaski brzuch jak i wąską talię. Ściąga ściany brzucha do środka i obniża się klatka piersiowa, obniżają się automatycznie barki, tak że mięśnie karku są rozciągnięte i się odprężają.

W tej fazie szkolenia ważne jest utrzymanie kregosłupa w pozycji wyprostowanej podczas wydechu, aby korpus był w pozycji stabilnej, jest to niezbędne dla utrzymania równowagi i stabilizacji ćwiczeń. Wyobraź sobie że podczas oddychania nosisz mocno zawiązany gorset, podczas gdy łuki żebrowe przy wydychaniu się zbliżają. Ściana brzucha ma być świadomie napięta. Podczas wydechu otwieraj usta, przez które powinien wydobywać się cichy odgłos, tak jakbyś wypuszczał wolno powietrze tworząc ślady na lustrze. Ten dźwięk wynika z niewielkiego oporu krtani, która jest odpowiedzialna za oddychanie i wytwarzanie dźwięku i łączy gardło z tchawicą jest to

początek dolnych dróg oddechowych. Powietrze jest sterowane obok krtani. Z niewielkim ciśnieniem utworzonym przez wycofanie brody do krtani, powstaje opór, który spowalnia oddech i staje się on głębszy. Poprzez ocieplenie powietrza w ciele czujemy ciepło. Otwierając usta podczas wydechu poczujesz to ciepło. Powolne i kontrolowane wydychanie z lekkim oporem krtani pozwala uwolnić mięśnie brzucha i napina jego obszary. Tak jak nadmuchany balon szybko traci powietrze, staje się wiotki jeśli nie jest zawiązany, tak można też stracić napięcie w ciele i można kontrolować organizm. Utrzymując lekki nacisk palcami na ustniku balonu, powoli wypuszczać powietrze, tak samo mięśnie kurczą się powoli, tylko taki efekt ma oddychanie krtani podczas wydechu, buduje to mięśnie brzucha. Pozwala to na utrzymanie prostego kręgosłupa a podczas ćwiczeń następuje lepszy balans. Ciało poprzez prawidłowe oddychanie utrzymuje się w pozycji pionowej, dyski pozostają w prawidłowej pozycji, sylwetka ciała jest pionowa i estetyczna - z czasem poczujesz to i zobaczysz. Jednocześnie poprzez poprawne oddychanie polepszy się twoja koncentracja. Nauczysz się przemieniać stres i mentalny opór w pozytywną siłę życia. W skrócie oznacza to że: będziesz miał płaski brzuch i zdrowy kręgosłup, wyprostowaną postawę, więcej pewności siebie i wewnętrzny spokój. W fazie końcowej poprzez rozciągania występuje centralny oddech jest on bardzo ważny, ponieważ temperatura ciała się ochładza i mięśnie się kurczą. Ciepło pozwala na rozciągnięcie i rozluźnienie mięśni.

Trojkomorowe oddychanie

To oddychanie jest trudne i wymaga praktyki, żeby się płynnie integrować w treningu deepWORK™. Te trzy komory oznaczają ciało, umysł i duszę, które podczas oddychania zostają połączone. Musimy przenieść te trzy komory na nasze ciało. Pierwsza komora ciągnie się od kości łonowej do dolnego łuku żeber i reprezentuje ciało. Druga komora sięga od dolnego łuku żeber do kości obojczykowej i reprezentuje wszelkie emocje. Trzecia sięga od kości obojczykowej do szczytu głowy i

reprezentuje dusze i sily duchowe. W treningu deepWORK™ to oddychanie stosowane jest w fazie koncowej, zeby odprezyc cialo i dusze. Zeby wiedziec i poczuc ten rodzaj oddechu mamy go stosowac w roznych fazach relaksacyjnych i cwiczyc kazda komore oddzielnie. Mozesz to cwiczyc siedzac lub lezac. Poloz jedna dlon na dolnej czesc brzucha, druga na klatce piersiowej. Zwroc uwage na to by twoje rece i barki byly rozluznione. Teraz oddychaj swiadomie do jamy brzusznej, czyli do pierwszej komory, wyobraz sobie ze to czujesz i chcesz oproznic brzuch. Czujesz jak twoja sciana brzucha rosnie w dloniach i faluje. Wtedy rozszerz oddech poprzez druga komore, klatka piersiowa. Przy wdechu podnosi sie sciana brzucha i rozszerza sie klatka piersiowa; przy wydechu najpierw obniza sie klatka piersiowa i potem sciany brzucha. Dokladnie tak robisz z trzecia komora, do ktorej trzeba uzyc wyobrazni, gdyz reprezentuje umysl. Wiec oddychaj do brzucha, nastepnie klatki piersiowej, konczac na szczycie glowy. Trzecia komora przewaznie znajduje sie w twojej wyobrazni. Wydychaj w odwrotnej kolejnosci. Tak nauczysz sie wykorzystywac cala przestrzen ciala, twoje pluca zwieksza swoja objetosc. Dzieki temu zmiejszy sie czestotliwosc oddechu na minute, w ten sposob zaopiekujesz sie calym swoim cialem. Osiagniesz relaks i spokoj, twoj organizm zacznie sie regenerowac.

Energetyczna zasada oddechu

Energetyczny oddech jest zasada oddechu. Warunkiem jest ,iz uczacy sie juz mial kontakt z treningami deepWORK™. Do tego oddechu zastosuj metody Yin i Yang: Wdech nastepuje podczas ruchow, ktore sie rozszerzaja a wydech podczas ruchow, w ktorych cialo sie kurczy.

3. Metoda treningu

CROSSWORX

Czym jest "Functional Training"?

Czym jest "Functional Training" ogólnie?

Jaka zawartość powinien Functional Training pokryć
w branży drowotnej i fitness?

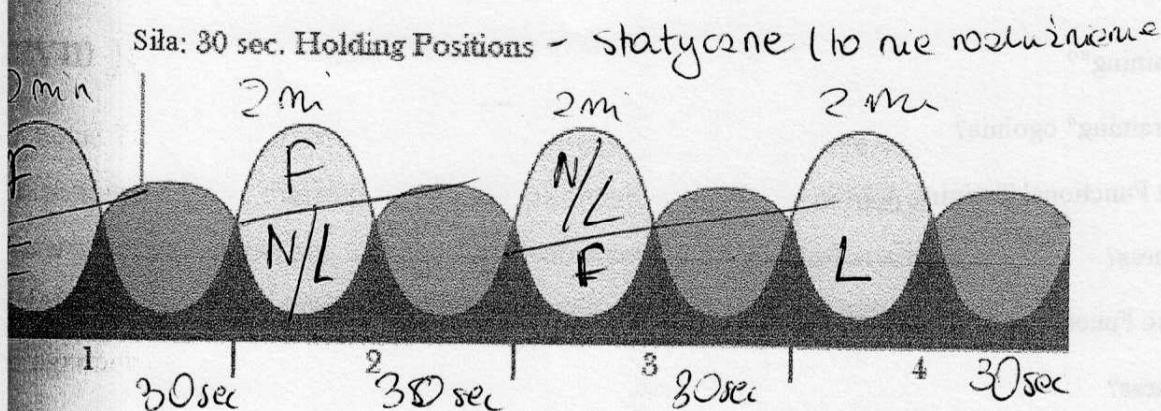
Jak wygląda "codziennosc Functional Training"

w branży drowotnej i fitness?

1 CROSSWORX

fazie wymachu 1 przychodzi docelowa zmiana z Cardio i siły interwalnej do
tytułu- zwanej: CROSSWORX.

Cardio: 2 min. Dynamic Positions - swingin(cardio)



Grafik 1 CROSSWORX © by IPHIA

nieważ pojęcie treningu interwałowego w nauce sportowej wyraźnie definiowane
t, że odbywa się zmiana między interwałnym obciążeniem i odpoczynkiem, nie chodzi
trening interwałowy w klasycznym sensie.

w tym CROSSWORX wspomnianej metodzie ciało nie otrzymuje interwałowego
odpoczynku. Aczkolwiek forma obciążenia ciała pomiędzy Cardio i Siłą jest zmienna,
można na pewno mówić o spoczynku systemu "ciała". Poszczególne obszary,
gdy w pewnych okolicznościach doznają spoczynku interwałowego jak np. Interwał
owy dla mięśni brzucha.

trening CROSSWORX zarówno siłę i układ naczyniowo-krwionośny. Ze względu
brak przerw to ta intensywność jest bardzo wysoka i stanowi wyzwanie dla
treningowców.

Nie robimy dwóch frontów po sobie
neutralne, boczne - możemy robić jedno po
sobie

Czym jest Functional Training?

"Functional Trainig"- trend w branży zdrowia i fitness. Od dziesiątków lat stosowany w sporcie wyczynowym, chociaż niekoniecznie pod tą nazwą, branża fitness i zdrowia odkryła "Functional Training", jako nowy trend dla siebie. "Functional Training" jest tym hasłem, gdzie uzasadnione są prawie wszystkie ćwiczenia i wszelka struktura ćwiczeń. W końcu za każdym trendem stoi interes. Tak więc zdarza się, że zawodowo nie trzymające się metody ćwiczeń- albo urządzenia z dużym wysiłkiem do trendu są wypychane, aby później zrobić dobry interes.

Czym jest Functional Training ogólnie?

Functional Training to przede wszystkim trening jak nazwa wskazuje, który dba o funkcje organizmu. W Functional Training są zatem praktykowane ruchy a nie w znaczeniu węższym mięśnie. Te ruchy są "całościowe", "3D", "holistyczne", "wielowymiarowe" albo podobnie nazwane i mają też przede wszystkim "Oprogramowanie ruchu" ciała trenować, czyli zrobić ruchy bardziej wydajne.

Te ruchy nie służą samym sobie, lecz mają odniesienie w rzeczywistość, w życiu.

W sporcie wyczynowym oznacza to, że są stosowane, aby poprawić w ten sposób funkcje i zwiększyć sportową wydajność w zawodach.

W branży Zdrowia i Fitness celem jest wprawdzie z reguły nie zwiększanie sportowej (zawodowej-) wydajności, lecz wzrost poziomu Fitness i Zdrowia w ten sposób, że życie w ogóle, codzienność, z największą vitalnością, zdrowiem i radością może być kształtowane. Do tego należą z pewnością też, inaczej niż w sporcie wydajnym (z wyjątkiem bodybuilding) aspekty kosmetyczne. Tutaj obowiązuje wprawdzie "Form follows Function". Zatem Functional Training w branży Zdrowia i Fitness ma się przyczynić do podniesienia jakości życia w codzienności.

Jakie wartości powinien pokryć Functional Training w branży zdrowia i zdrowia?

Jak zawsze w treningu, czy to jest "functional" czy nie istnieje zasada- S.A.I.D.- Specific Adaptation to Imposed Demands. Im bardziej podobny wprawny ruch tym wymaganiom w sporcie albo w życiu codziennym jest, tym większe są efekty transmisyjne.

Przy wyborze ćwiczeń dla treningu funkcjonalnego musi być zachowana równowaga.

W branży zdrowia i fitness, punktem odniesienia jest więc codzienność z jego różnorodnym obciążeniem i wymaganiem.

4. Obszary obciążania i bodze treningowe

Obszary obciążania i bodze treningowe przegląd ćwiczeń

Faza energii 1

Faza energii 2

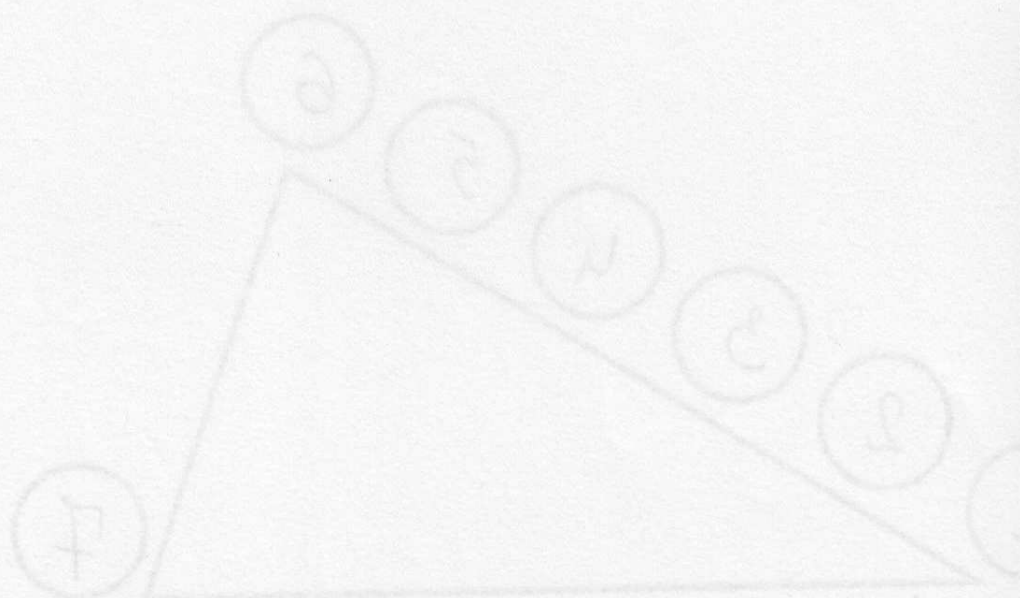
Faza energii 3

Faza energii 4

Faza energii 5

Faza energii 6

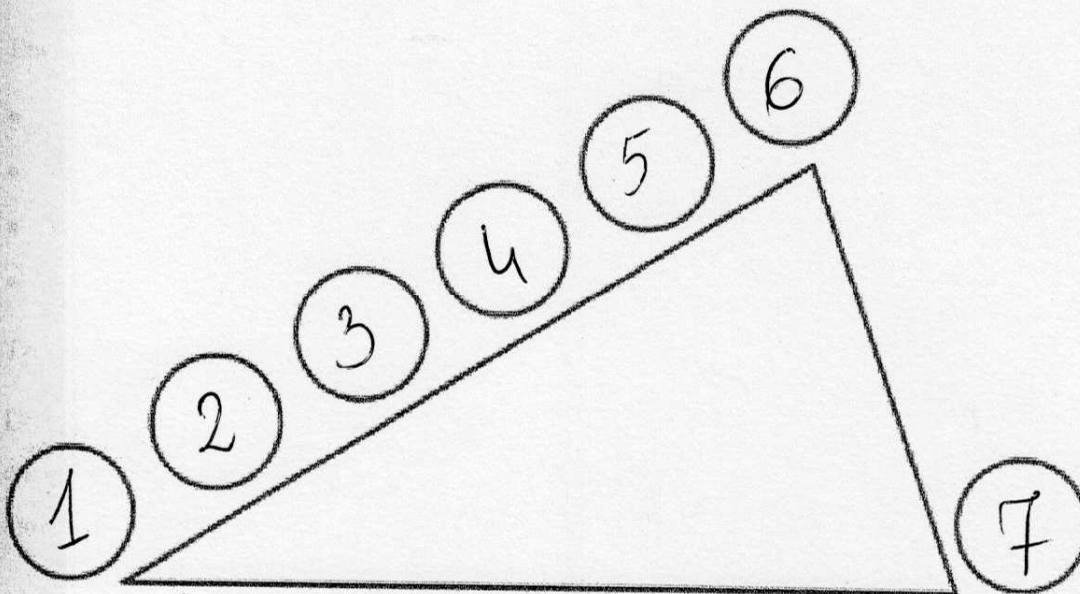
Faza energii 7



4.1 Obszary obciążania i bodźce treningowe przegląd ćwiczeń

Wstępna instrukcja (opcjonalnie)

- buty & skarpetki zdjąć, Boso!
- stopy rozwijać/ trafna technika rozwijania np. Jumps
- Rece- pozycja wsparcia
- meczacy Workout & jednocześnie energetyzujące
- deepWORK™ składa się z różnych etapów/fazy
- Zasada dwóch polaryzacji Yin & Yang
- 5 elementy Ziemia- Drewno- Ogień- Metal- Woda
- Faza wymachu I = tz. CROSSWORX
- Faza wymachu II = składający się z Cardio- Siłowych ćwiczeń
- Mata wzdłuż!
- Wszystko sprzątnąć!



Grafik 2 deepWORK™ EI (© by IGHAD)

Uświadomić, że jest to ciężki trening
Ciężkie czucie się po nim nabitostawmy energii
Każdy znajduje swoje tempo - nie dwojgym w rytm muzyki
w rytm sąsiada
Każdy swoje tempo ale nie zmieniać

Faza energii 1 - Przybywac (Arriving)

Odpowiada elementowi Ziemia

Energia: Przybywac

- Mobilizacja, Oddychanie, uczulic uczestnika na energiczna godzinie

Trwanie: 2-3 minuty

Na początku sesji treningowej deepWORK™ uczestnik otrzymuje kilka minut czasu, musi się skupić, wyłączyć się i współpracować z własnym ciałem, na poziomie fizycznym mobilizować miejscowe oddychanie.

Faza energii 2 - Rytual (8 Sequence- Ritual)

Odpowiada elementowi Drewno

Energia: Rozciąganie

- Sequencing i przeprowadzanie z płynących dynamicznych ruchów w rytmie oddechu
- Ogrzewanie kompletnej struktury stawów i mięśni
- Energia ciała rozciągając i ćwiczenia zwiększają koncentrację
- 5 powtórzeń na sekwencje

Trwanie: 5-10 minuty

Druga faza energii koncentruje się na procesach ruchu, które przygotowują się na kolejne ćwiczenia, wspiera krążenie krwi, przygotowuje stawy, rozwiązuje blokady, pracuje umiarkowanie na sile i elastyczność i dąży do poprawienia własnej realizacji fizycznej.

Faza energii 3 - Running

Odpowiada elementowi Drewno przejście Ogień

Energia: Rozciągając do krazenia

- Running zwiększa energię w organizmie i zwiększa cyrkulację dla treningu interwałowego.
- Running jednoczy - siłę, dynamikę, narastanie układu sercowo-naczyniowego i koordynację

Trwanie: 2 minuty

Tutaj zostaje układ sercowo-naczyniowy aktywowany.

Faza energii 4 - Faza wymachu I

Odpowiada elementowi Ogień

Energia: Krazeniowa

- Trening interwałowy pomiędzy dynamicznymi ćwiczeniami koordynacyjnymi układu sercowo-naczyniowego i statycznie lub dynamicznie wykonywane sekwencje
- podwyższa układ krazenia

Trwanie: 10 minuty

Faza wymachu I: trening CROSSWORX oparte na zasadzie Yin i Yang, polaryzacji

Faza energii 5 - Schwungphase II

Odpowiada elementowi Ogień i Metal

Energia: Krazeniowo-malejąca (Coretraining)

- Funkcjonalne ćwiczenia siły
- koordynacyjne ćwiczenia sercowo-naczyniowe
- sportowo specyficzne ruchy
- Szybka siła
- Ćwiczenia całego ciała
- Koncentracja
- Koordynacja Miesni

Trwanie: 20-30 minuty

Faza wymachu II: wymagające sekwencje Cardio, siły ze zintegrowana siła skoku następują po sobie. Ta faza może zmieniać się w zależności od grupy docelowej i punktu ciężkości, tak żeby każdy uczestnik mógł osiągnąć swoje indywidualne cele. I to jest wyjątkowe: każda seria ćwiczeń jest tak skonstruowana, że jednocześnie buduje się siłę, koordynacja i oddech trenowane są zarówno u mężczyzn jak i u kobiety, sportowców wyczynowych i rekreacyjnych, tylko przez stosowanie własnej wagi ciała i grawitacji można znaleźć przeciwny bieg w przebiegu ruchu.

10-20 całkowitych powtórzeń siłowych.

Faza energii 6- Sprints

Odpowiada elementowi Ogień

Energia: Krazeniowa/szczyt/kulminacja

- punkt kulminacyjny tej godziny
- czysty trening wytrzymałości z koordynacją

Trwanie: 4 minuty

Final: Przez czasowo ograniczone powtarzanie już wyuczonych ruchów Fazy wymachu I uczestnik dowiaduje się o swojej mentalnej i fizycznej granicy.

Faza energii 7

Odpowiada elementowi Woda

Energia: Równoważenie/ drzemiaczy

- W tej fazie ciało musi odzwierciedlać nauczone wzory ruchy
- Oddech i Uczulanie

Trwanie: co najmniej 5 minut

Bardzo ważna faza odpoczynku, w której ciało się regeneruje i nauczone wzory ruchu odzwierciedlać może.

5. Przegląd deepWORK™

deepWORK™- Fazy w szczegółach

Faza energii 1 - Przybywac (Arriving)

Faza energii 2 - Rytual (8 Sequence - Ritual)

Faza energii 3 - Running

Faza energii 4 - faza wymachu I

Faza wymachu I - Dynamic Positions

Faza wymachu I - Holding Positions (30 sekund)

Faza energii 5 - faza wymachu II

Faza wymachu II - Cardio Exercises

Faza wymachu II - Kraft Exercises

Faza energii 6 - Sprints

Descending Exercise (pomiedzy fazy energii 6:7)

Faza energii 7

5.1 deepWORK™- Fazy w szczegółach

Faza energii 1 - Przybywac (Arriving)

Odpowiada elementowi Ziemia

Energia: Przybywac

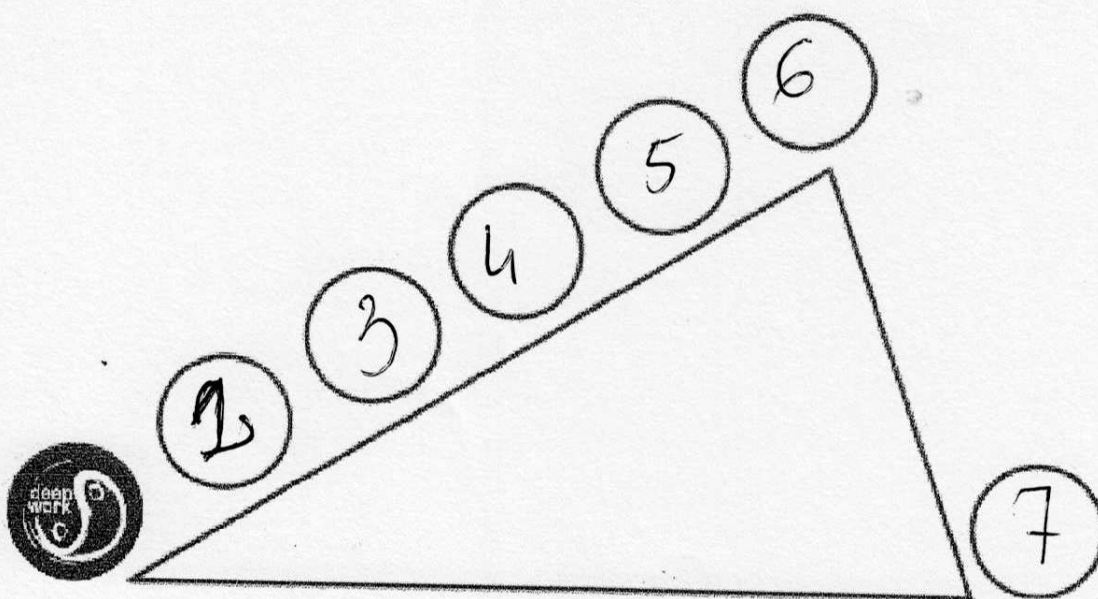
- Mobilizacja, Oddychanie, uczulic uczestnika na energiczna godzinę

Trwanie: 2-3 minuty

Na początku sesji treningowej deepWORK™ uczestnik otrzymuje kilka minut czasu, musi się skupić, wyłączyć się i współpracować z własnym ciałem z własnym. Na poziomie fizycznym mobilizować miejscowe oddychanie !!!

Rules

- na początku spróbuj kształtować mobilizację tak aby uczestnik mógł się skoncentrować.
- internalizuj oddech podczas fazy energii 1
- spróbuj robić fazy nie za długo



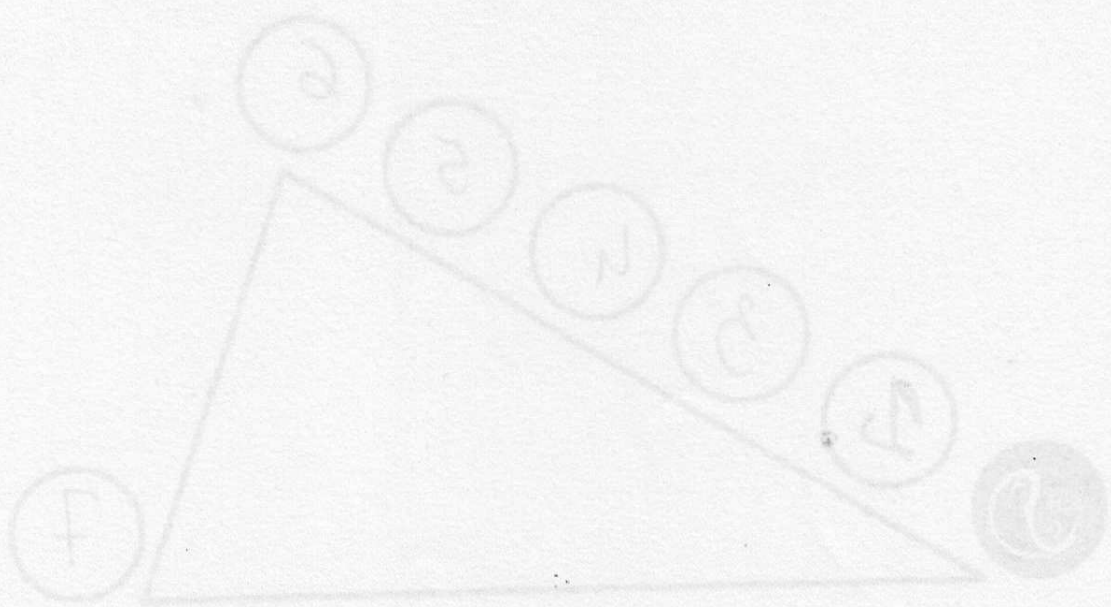
Grafik 2 deepWORK™ E1 (© by IFHLA3)

3 różne ćwiczenia

Stop naram, kolana szenei niż biodra
(zapominamy o wszystkim na zewnątrz jesteśmy
świadomości swojego ciała)

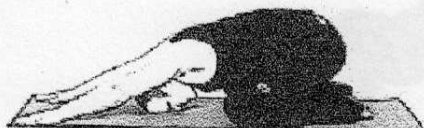
(oczy zamknięte, słuchaj własnego oddechu, (niezbyt dźwięk)
Oto na matę, Tokue no macie

1. Kci grzech, wydłuzamy kręgosłup
Wdech, wydech - siadamy na piętach (4, 5 koniec)



Pozycja wyjściowa

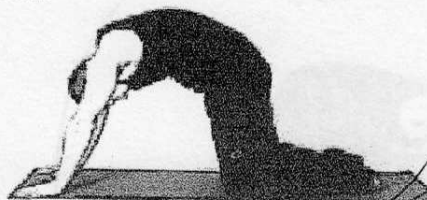
1 Wdech



= Przed instrukcją

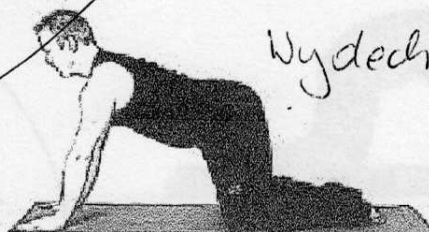
Wheel

2

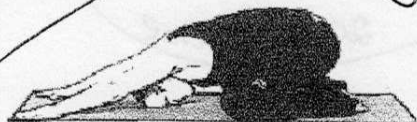


wdech

1 Wydech



2



wydech

Abb. 2-6 Wheel © by IFHEAD

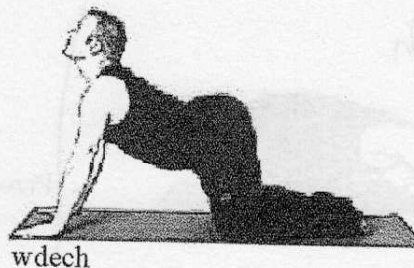
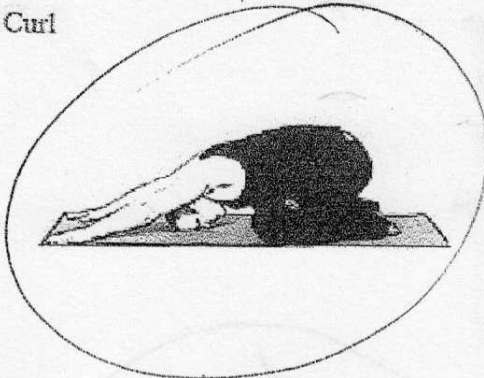
- podbródek do piersi ciągnąć
- Skupić się = tył ciała rozciągnąć

Robimy 4,5(pow.) i mówimy stop 5 sekund

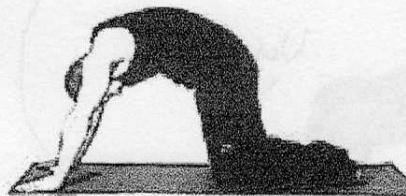
1. korekta unoszący głowę,
2. wdech i wydech (koci grbięć) spójrz na pępek

Rozpoznać -

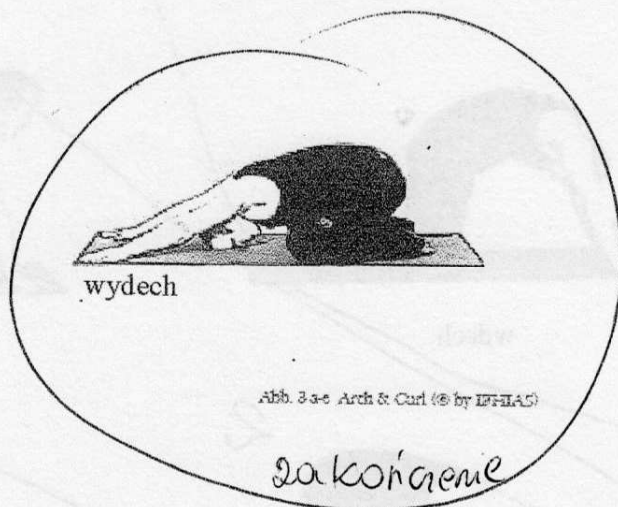
Arch & Curl



wdech



wydech



wydech

Abb. 2.3-6 Arch & Curl (© by IFFIAS)

zakończenie

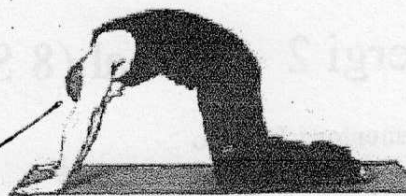
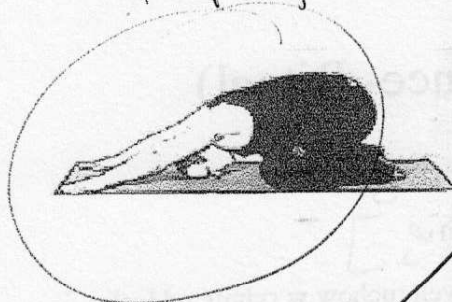
- Podczas curl spojrzeć na pępek i miednicę do przodu

Spójrz w przód (wciskamy dłonie w podłogę)

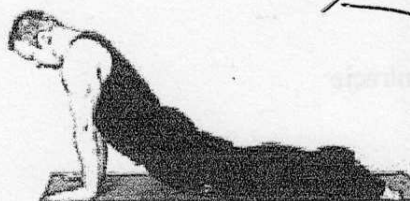
4-5 powtórzeń stop 5 sekund rozciągaj

Hammock

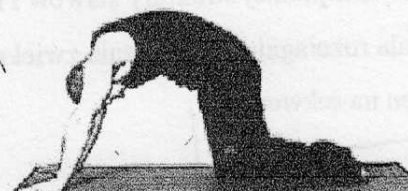
Розпознание



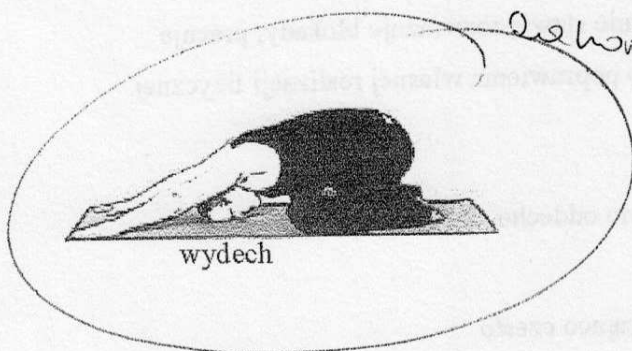
wdech



wydech



wdech



wydech

Зеленик

Abb. 4-4 Hammock (© by IFHAC)

- * Pośladki są zrelaksowane
- * wzrok idzie w stronę podłogi, pomiędzy kciukami
- * Eventualnie kołysanie się tam i spowrotem

Bardzo wolny ruch, przybieramy do pracy
 na być prostą ręką napięć mięśni
 brzucha partymy tył na podłogę
 (4-5 powtórzeń) możemy kołysać biodrami
 ranna motylacja dla odzyskania zdrowia
 [mały wolny ruch]

Faza energii 2 - Rytual (8 Sequence- Ritual)

Odpowiada elementowi Drewno

Energia: Rozciąganie [*dnuchamy balon* *puszczemy balon*
Expansion / Ascending]

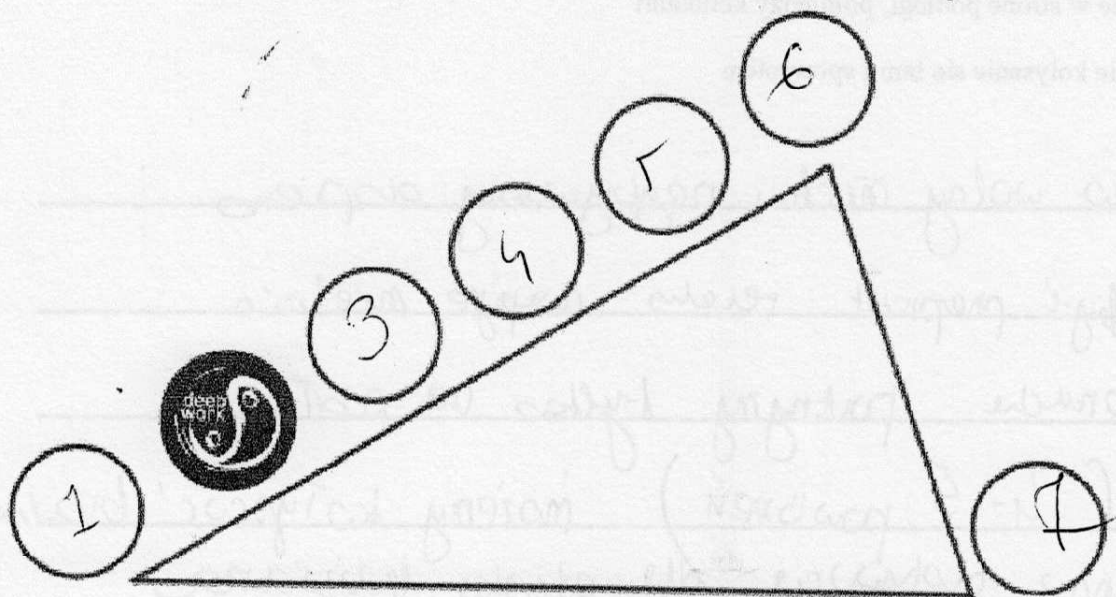
- Sequencing i przeprowadzanie z płynących dynamicznych ruchów w rytmie oddechu
- Ogrzewanie kompletnej struktury stawów i mięśni
- Energia ciała rozciągając i ćwiczenia zwiększają koncentrację
- 5 powtórzeń na sekwencje

Trwanie: 5-10 minuty

Druga faza energii koncentruje się na procesach ruchu, które przygotowują się na kolejne ćwiczenia, wspiera krążenie krwi, przygotowuje stawy, rozwiązuje blokady, pracuje umiarkowanie na sile i elastyczność i dąży do poprawienia własnej realizacji fizycznej.

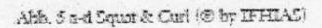
Rules

- jest dynamicznym rozgrzewaniem w rytmie oddechu
- ćwiczenia nie są statycznie trzymane
- powtarzaj pojedyncze sekwencje wystarczająco często
- Spróbuj energii Yin w godzinie zbudować przed zmianą do innej fazy energii
- żeby deepWORK™ - klasa nie była za długa rob szybko fazy ale nie chaotycznie



Grafik 3 deepWORK™ ES (© by IFHLAS)

Ohwerke kloffe



Zakręgli pędy wypchnię kółka

palce skierowane na wewnątrz
Tokiare blisko łokcie

kolano w jednej pozycji
nie zmieniaj się

Przejsie Arch & Curl



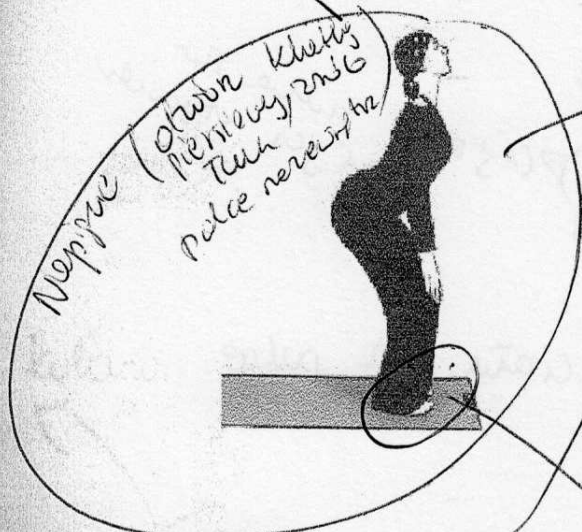
Abb. 5 a-c Übergang Arch & Curl (© by IFFILAS)

2. Wydechem dołkij pulay skip pnenies
biedna pomizej ramien , kol między kolanami
się nie zmienia

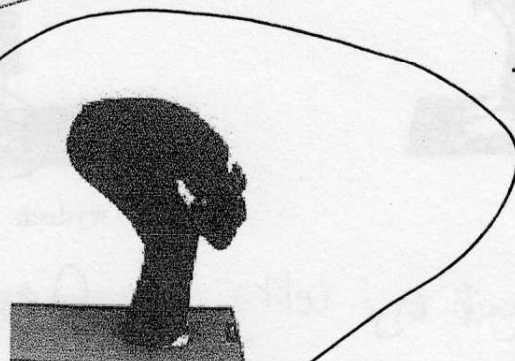
2. Arch & Curl

Reverse (rozluźnienie)

pręś się zatrzymaj
ludzi



wdech



wydech

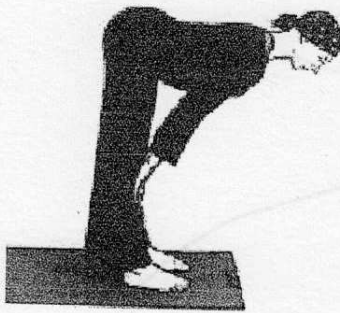
rozluźnienie
Wszystko rozluźnić
do wewnątrz palce
dłoni, łokcie na zewnątrz

szerokość bioder

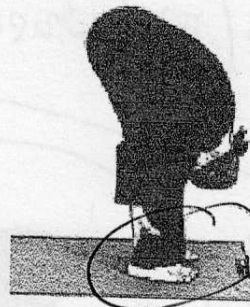
- Lokcie obrócić do przodu
- Naciśk kciuka na wewnętrznej-/zewewnętrznej stronie uda

kontrolując rozluźnienie (obrona tułowia, klatki piersiowej)

3. Table / Full Stretch

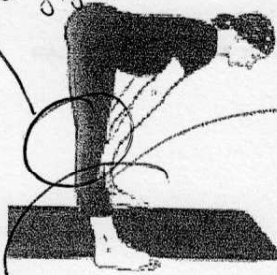


wdech



wydech

kolana mogą być lekko ugięte



Wartacja szeroki postój

Ciezar ciała na palce

na krawędzi mały stopy

Abb. 3-4 Table / Full Stretch (© by IFHLA.C)

- Nogi są lekko ugięte
- Ciepota jest na środku
- Nie za dużo ciepota na dłoniach
- Łydki w kierunku rak posuwac

Można być stojąc na zewnątrz / trochę szerzej niż
nasze biodra (Duży problem z pozycją stoja nie może
być nad kolanami)

Ławie dynamiczne // nie statyczne

Nope ty

Przejście Hover Flex & Point

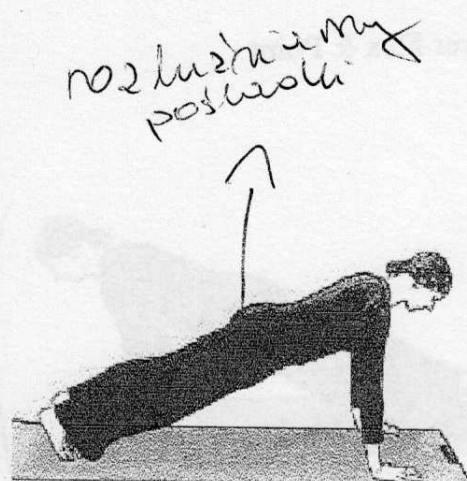
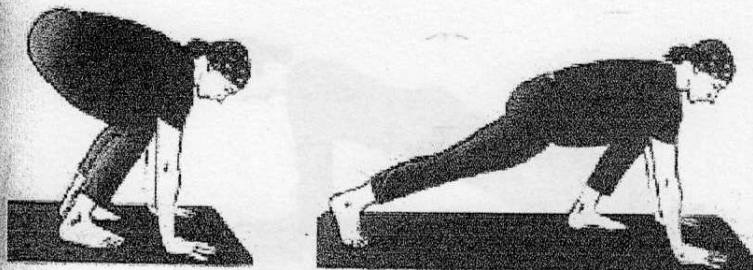
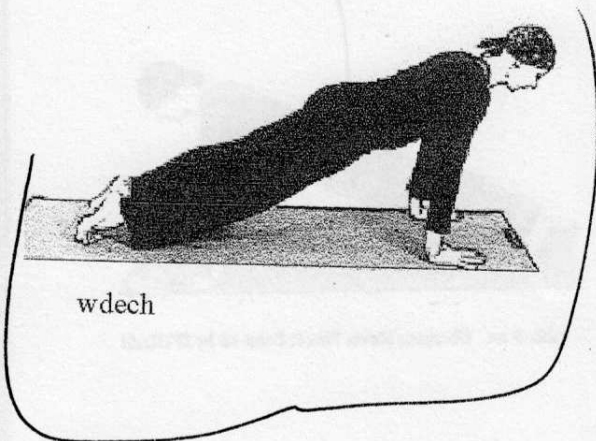


Abb. 9 ac Übergang Hover Flex & Point (© by IFHILAC)

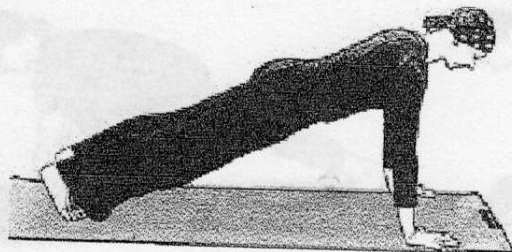
- Naprowadzac napiecie brzucha i nog

Dłonie na małe i nogi tył
 tyłek w jednej pozycji palce przed i piąty tył
 4-5 powtórzeń wdech podł point -
 wydech feet
 Mobilizacja nadgarstka

4. Hover Flex & Point



wdech



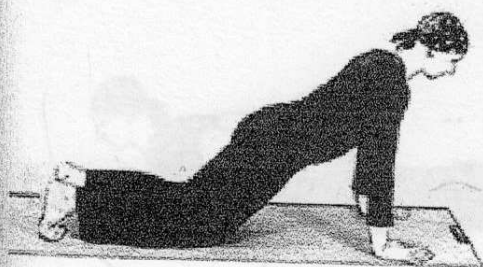
wydech

Abb. 10 a-b Hover Flex & Point © by IFHIAO

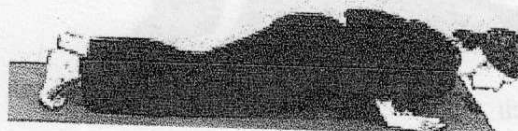
zatrzymać i przejść na leżenie i trzymać
biadno wyciągnięte

- Piety do tyłu wypchnąć
- Przód ciała zostaje wzmocniony
- Mobilizacja nadgarstka

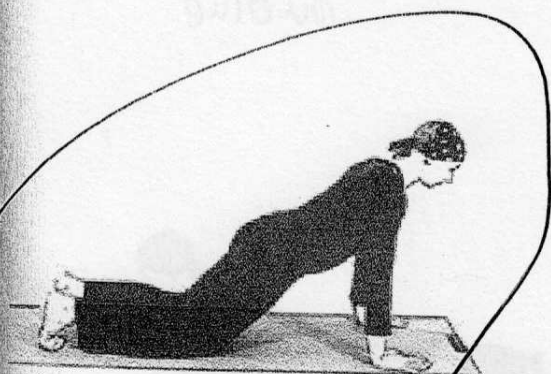
5. Push Up &



wdech



wydech



wdech



wydech

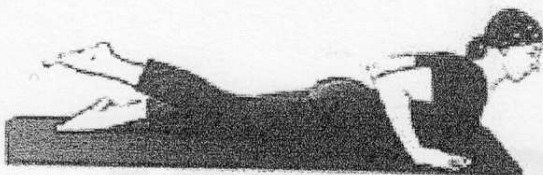
Abb. 11 a-d Push Up & Forearmstz (© by IFHEAG)

Wdech i wydech
kciuki są blisko siebie

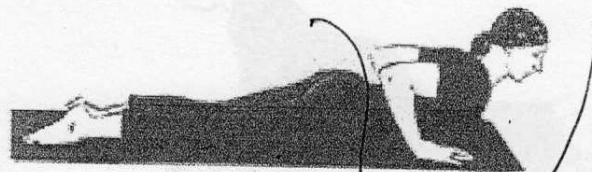
- Mostek pomiędzy rękami
- Łokcie blisko ciała

Wdech i wydech
Łokcie blisko ciała (idźmy do
potowy drogi wdech)

6. Single Cobra

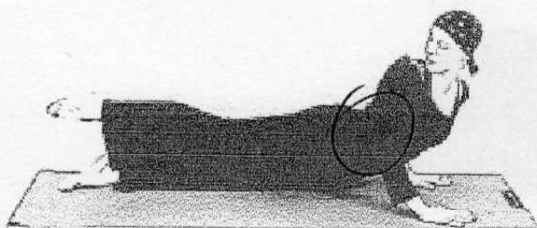


wdech

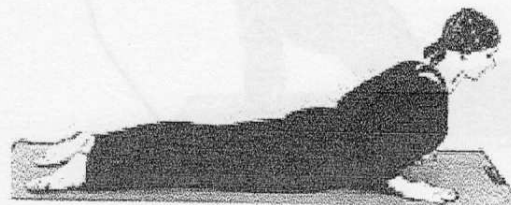


wydech

altome



Warracja z rotacją



- Lokcie blisko ciała
- Wzrok do tyłu w kierunku palców u nog
- Kontrolowany ruch przy rolowaniu spowrotem (wydech)
- Rece mocno nacisnąć na matę
- Przekątne rozciągnięcie przodu
- Mobilizacja kręgosłupa piersi

Abhi 13 and 1 Single Cobra (S) by DEPTAS

(wdech i wydech)
nagi

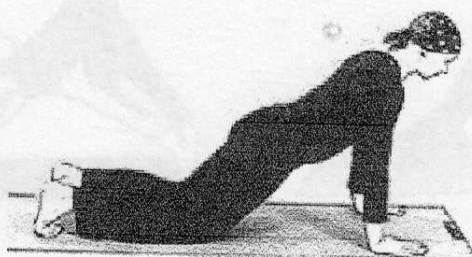
Przyciągamy i zaciągamy łokieć przy klatce
piersiowej (krzyżnice lekko napięte)

Odcinek + mięśnie (otwieramy klatkę piersiową)
Pstrykamy w tył ale skupiamy się na otwarciu
klatki piersiowej staramy się rozciągnąć na przód
nagi otwieramy klatkę piersiową
nagi lekko napięte w łokciach

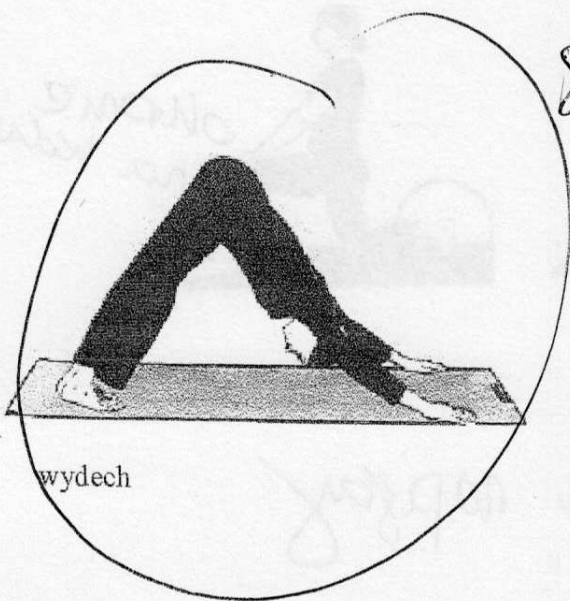
7. V& Siat na pietach



wydech



wdech



wydech

Stop górną lewą do postępy
prawą kolano wpięte
Spójrz na prawe kolano
złap za
prawe kolano lub
kostkę



wdech

Abb. 13 a-d V& Fortschritt © by IFH&C

Spójrz na
w lewą
wizję i
no nase
rozt

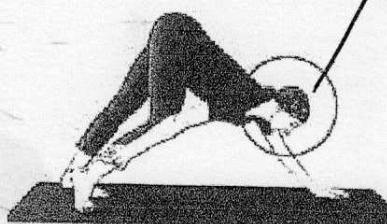
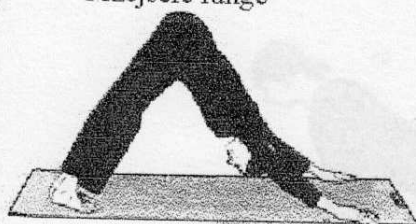
* - Pozycja V może być dłużej trzymana i może być wspomagana odychaniem pomiędzy

stopę faks (napnij mięśnie brzucha)
kolana bliżej do nóg

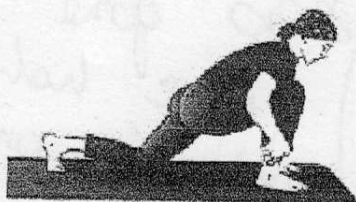
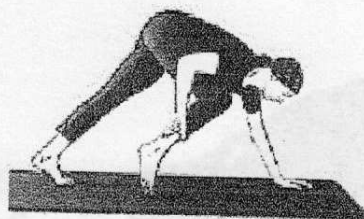
1 - 5 powtórzeń

Zostać w pozycji V atusej

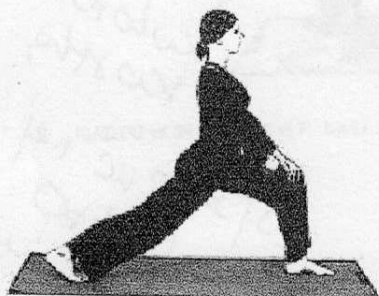
Przejście lunge



Głazne spojrzeć w
lustro



odłone
na kolano



brzech napizay

Abb. 14 a-g Übergangslunge (© by IFMILAD)

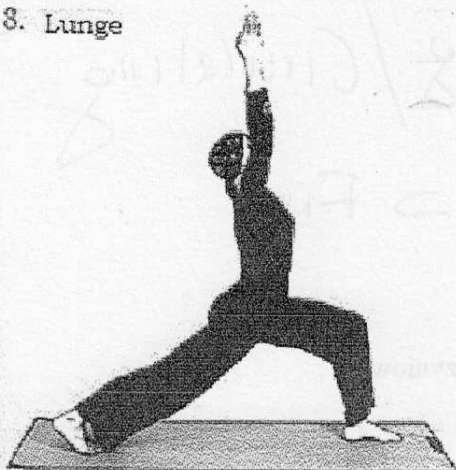
Ramiona, biodra i kolana trzymać w jednej linii

Po pozycji V wzrok skierować na przód

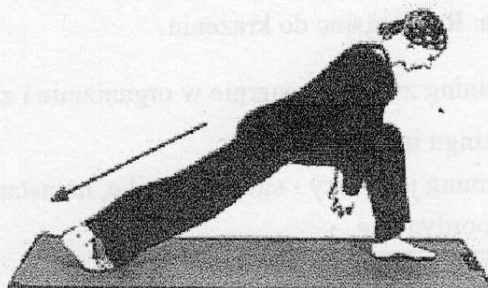
Przed pozycja lunge stopy w zgięciu

4-5 razy nie ma wyboju

8. Lunge



wdech



wydech

Przejsie spowrotem do V i wtedy druga strona

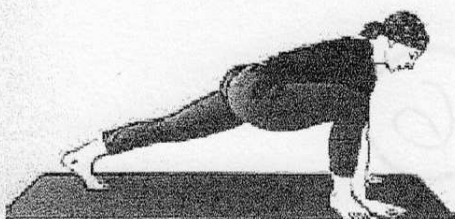


Abb. 15 a-c Lunge & Übergang zurück. © by IFHIAI

Stretching po chwili do przodu
później 1/2 czasu

Faza energii 3 - Running

Expenoling / Circulating

Odpowiada elementowi Drewno przejście Ogień

Wod → Fire

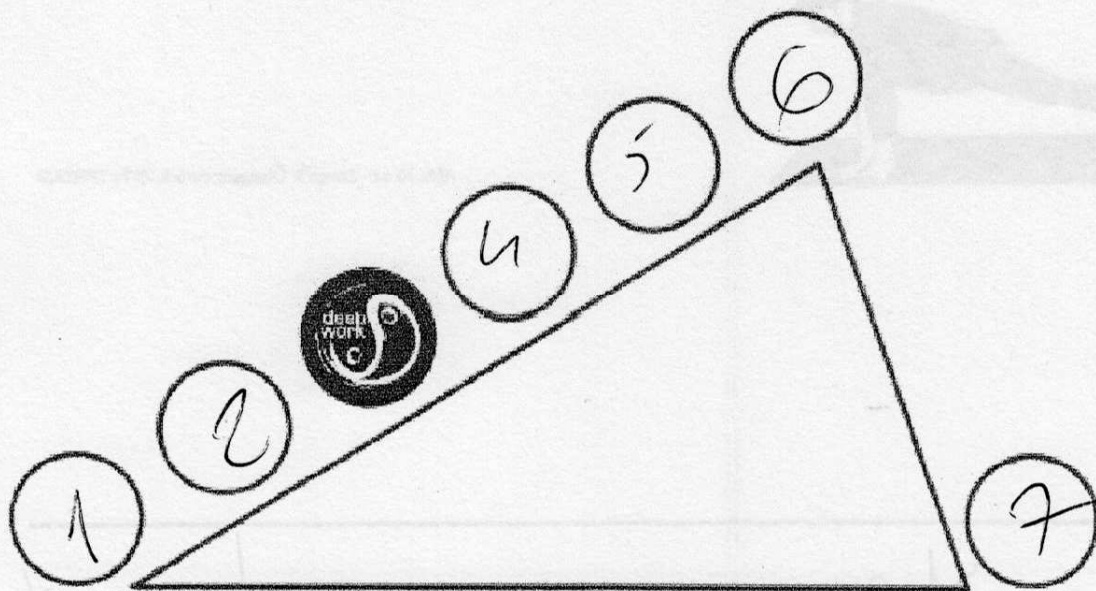
Energia: Rozciągając do kraczenia

- Running zwiększa energię w organizmie i zwiększa cyrkulację dla treningu interwałowego.
- Running jednoczy - siłę, dynamikę, narastanie układu sercowo-naczyniowego i koordynację

Trwanie: 2 minuty

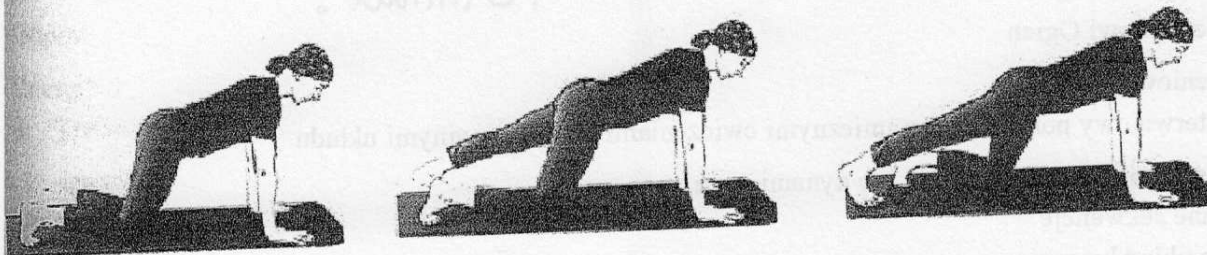
Tutaj zostaje układ sercowo-naczyniowy aktywowany.

Tutaj zostaje układ sercowo-naczyniowy aktywowany



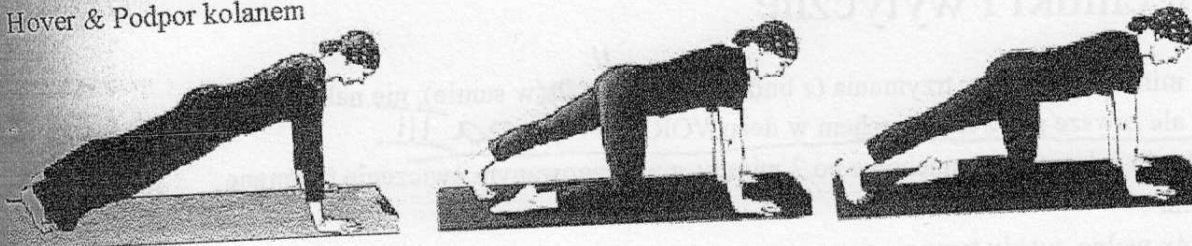
Grafik 4: deepWORK™ E3 © by INFLAO

Running Variation (Level 1)
Podpor czterema konczynami & wyprost nog



Running Variation (Level 2)

Hover & Podpor kolanem



Running Variation (Level 3)

Hover & Przyciaganie kolan

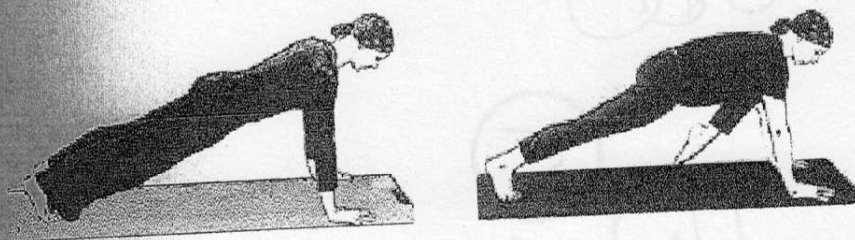


Abb. 16 a-f Running © by IFHIA5

15 sek dotykamy kolanami podłogę
15 sek przemieszczamy kolana między łokcie
15 sek jeśli ktoś chce obok siebie i ugnieć

Running 60 sekund (można zwolnić ale nie
można się zatrzymać (umysł może musieć się zatrzymać)
ale ten nie jest)

po biegu 30 sekund zatrzymanie w podporze

Circulating

Faza energii 4 - Faza wymachu I

10 minut!

Odpowiada elementowi Ogień

Energia: Krazeniowa

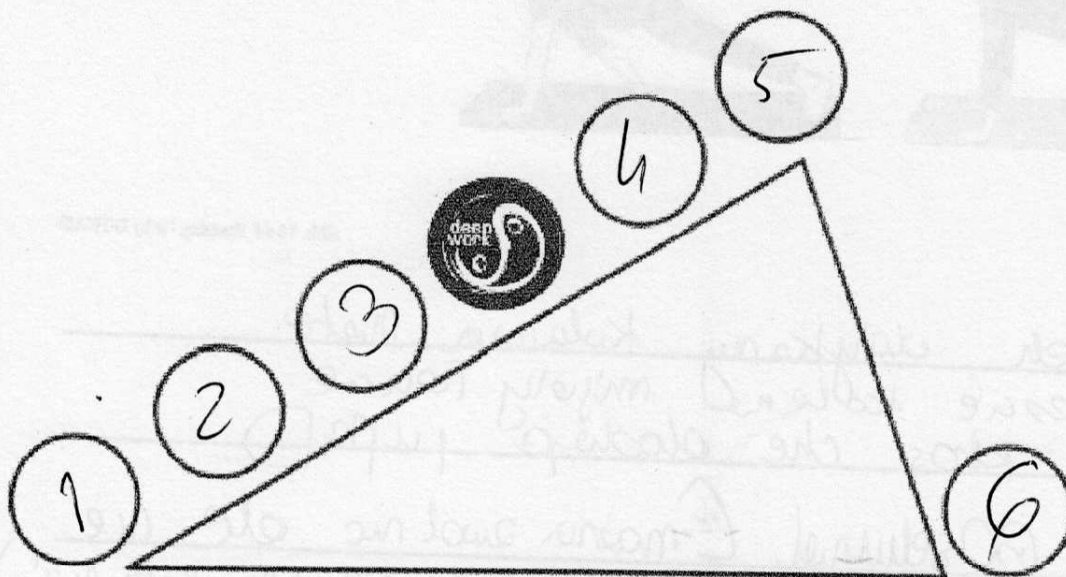
- Trening interwałowy pomiędzy dynamicznymi ćwiczeniami koordynacyjnymi układu sercowo-naczyniowego i statycznie lub dynamicznie wykonywane sekwencje
- podwyższa układ krazenia

Trwanie: 10 minuty

Faza wymachu I: trening **CROSSWORX** oparte na zasadzie Yin i Yang, polaryzacji

Zasady techniki i wytyczne

- Running 1 min. i 30 sek. czas trzymania (z budowa ok. 2-3 ~~max~~ w sumie), nie należy do SW I, jest ale zawsze pierwszym ruchem w deepWORK™ **Faza II**
- SW I składa się z 4 ruchy wymachowe po 2 minuty, z zintegrowanym ćwiczenie trzymane po 30 sekund
- nabudowa 4x wolno, wtedy tempo
- max 2 frontalne ruchy po sobie



Grafik 5 deepWORK™ E4 (© by IZHLAD)

- Plyometria= siła wyskokowa może przy parallel swing zostać integrowana
- Pozycje trzymania są zawsze symetryczne i mogą
 - a) Na ćwiczenia wymachowe oparte są (np. Storm), z wariacją ramia, Balance.... albo
 - b) przygotować się na nadchodzące ćwiczenie wymachowe albo
 - c) innym mięśniowym punktem ciężkości mają niż poprzednie ćwiczenia wymachowe, by stworzyć równowagę mięśni

Rules

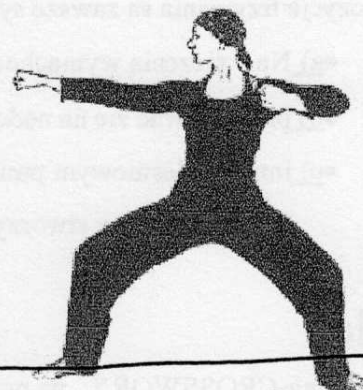
- Trening-CROSSWORX: na przemian dynamika i statycznie dynamiczne ćwiczenia trzymania
- jeszcze żadne nadmierne ćwiczenia siłowe
- spróbuj jednostkę z 2 minut/ 30 sekund dotrzymać, jeśli twoja grupa jeszcze nie jest wycwiczona to może dynamiczne ćwiczenie zostać skrócone (odpowiednio do poziomu grupy).
- przestrzegaj prawidłowego tempa
- staraj się uczestników nie przeciążać przez jednostki plyometri lecz daj opcje
- nigdy więcej niż 4 dynamiczne i 4 statyczne ćwiczenia w fazie wymachu I

Jak pood to tyi

Statyczne

Faza wymachu I - Dynamic Positions

Hunter - Towca



2 rękami do dołu

ndowanie ciota do piony F

boczny widok

Abb. 17 z Hunter (8 by IFHIA)

Neutralne wariacje

wyś cres na pypistie

narówno doł przed i bok

2 dołu do piony

2 piony do wótu

Z powrotem się spie

Ciezar rozłożony na obydwie nogi. — wersa z księki

I Faza swingów nie ma podskoków

Wszystko jest symetryczne

Przed góra z boku do dołu

Parallel Swing integrated storm

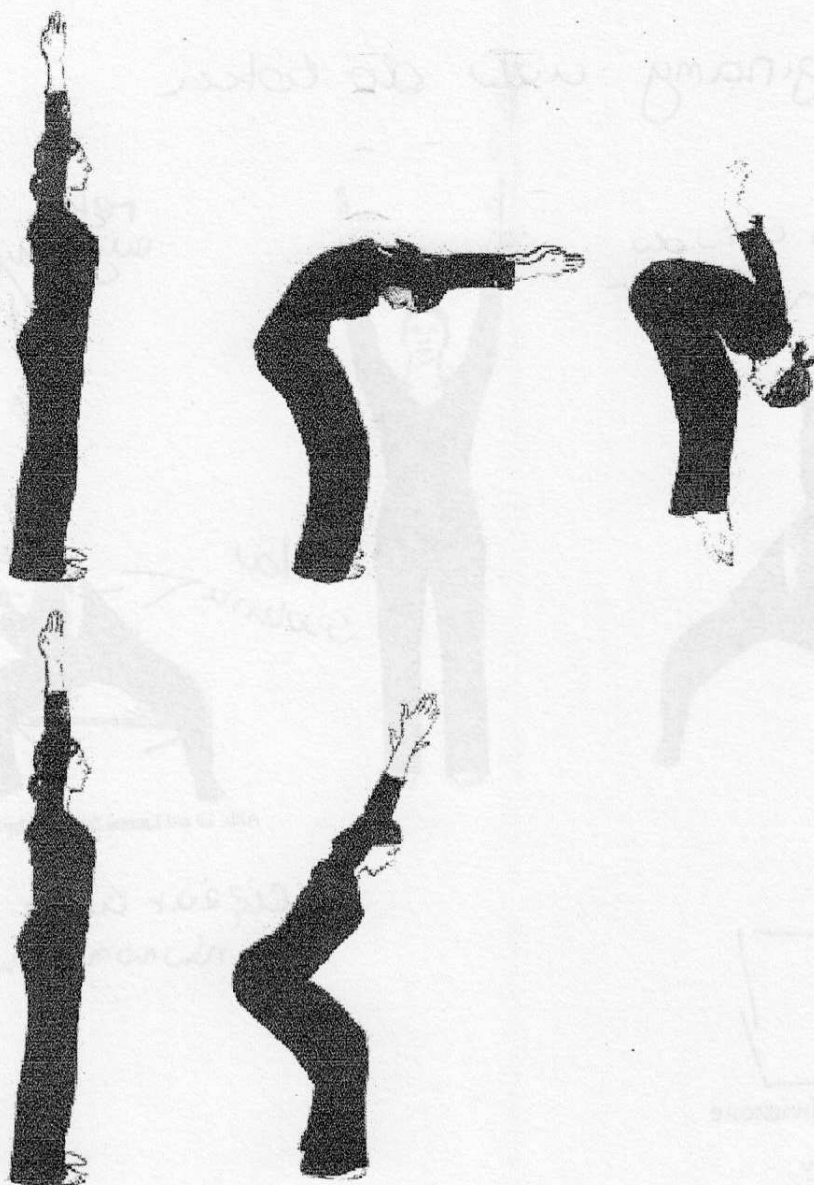


Abb. 18 a-e Parallel Swing integrated storm (© by IFHLAC)

- Pięty podnies z podłogi
- Jump

podskok jest tylko doolatkkiem to jest
poziom nie wybot

I stopy podłogi
II odrywamy piły
III skok

Wykonajcie każde ćwiczenie

Fronto exesises

SKOK - ROZLUZNIE

Lateral Swing

Nie zginamy ciała do boku

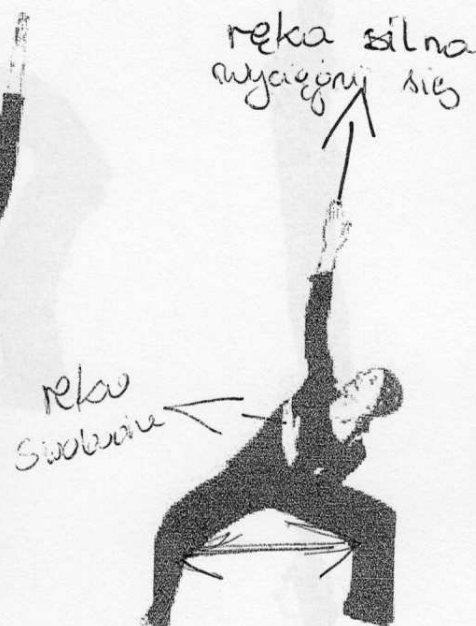
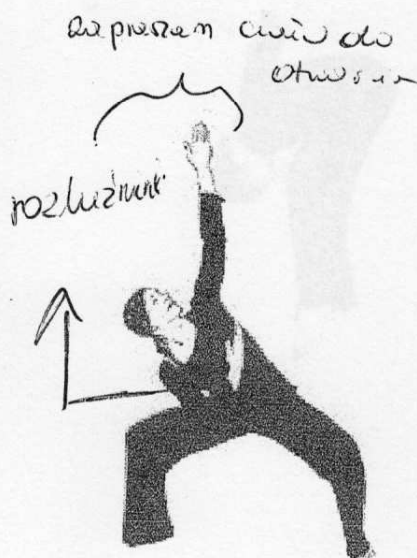


Abb. 19 a-d Lateral Swing (© by IFHIAO)

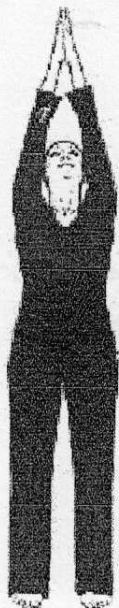
ciężar ciała rozłożony równomiernie

- Górna ręka pozostaje silna
- Dłoń może być zacisniona
- Obie nogi są równomiernie obciążone
- Korpus wykonuje ruch boczny
- Tylek nie pchać do tyłu

Latro - boczny

1

Up & Down (Touch Down)



Pneclnie

Abb. 20 a-b Up & Down (Touch Down) (© by IFHLAS)

Dłonie rękę z przodu } N

* Ladna kombinacja cwiczen np. Lateral Swing

głowa = doł

głowa do

(2)

Wariacja stojący szerszo
obrotowy postój

Pneclnia

może być Axiata krzyżka <=> przód

Diagonal Swing

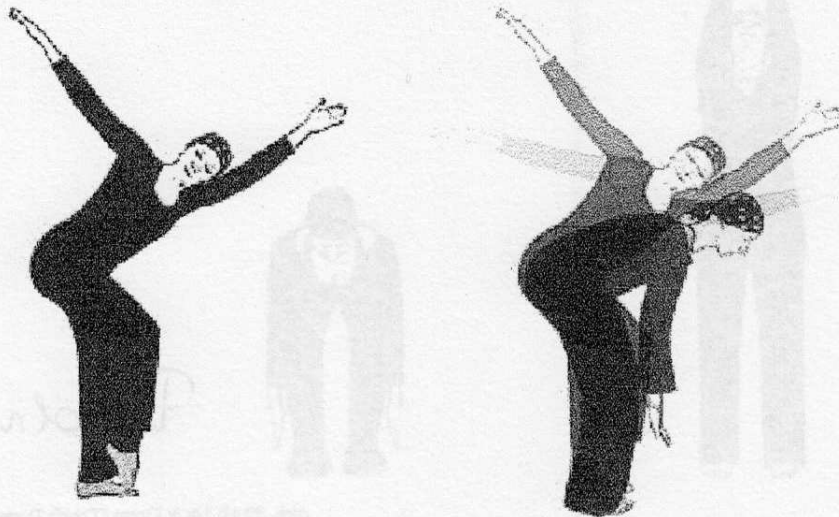


Abb. 21 a-b Diagonal Swing (© by IFHIA)

FRON OFF - PRZEDNIE

- * Przednia reka prowadzi ruch (jest silna).

* otwieramy klatkę piersiową

* prawa ręka idzie do przodu jakbyśmy wygryzali ją w
prawa (to jest kontrola nad przystupem)
podnieś do klatki piersiowej

otwieramy klatkę piersiową przez ruch swobodny
dłonie palce w linii prostej!!!

Zacznijmy od góry

Cross Back



Wdech



Wydech

Neutralna

Abb. 22 a-b Cross Back (© by IFHIA)

dobrze głębiej z prądu

rotacja z jedną nogą odwrócić przed

* Tylne stopy na 5 godzinie i na 7 godzinie

Szerokość - dobrze głębiej i dłużej

chwila nie frontalne

Nauczyć się wolnego do rytmu

Naukiem napięcia nóg

potem głębiej

potem głębiej albo

potem

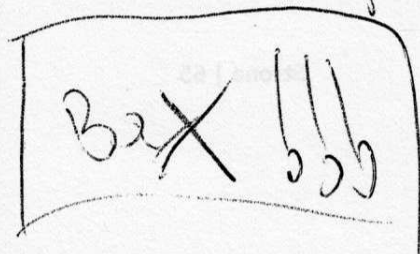
Scissors



Abb. 33 a-c Scissors (© by IFHLAG)

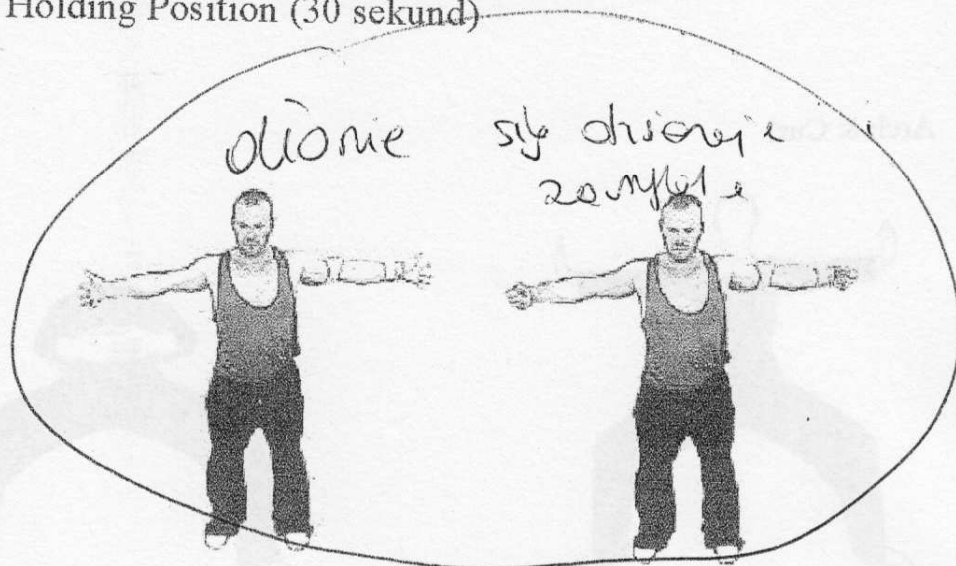
Frontal 2 rękami do
podłogi z jedną neutralną

1:1:2, kolano podłogę, superman
do boku, do boku 2 rękami,
2 rękami jedną do góry/otwarcie ręki
do góry



Faza wymachu I - Holding Position (30 sekund)

Wariacja storm



Boczny widok

Abb. 24 a-g Storm Variation © by IFHIAO

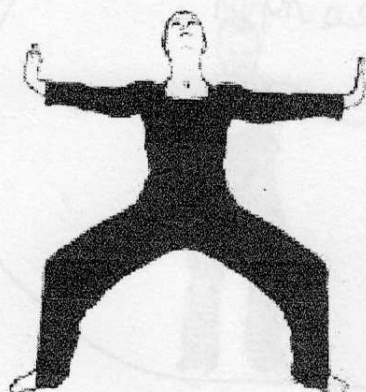
- Pozycja stop: wąsko, średnio albo szeroko
- Jeśli nogi są w stormie wąsko stoja wtedy ręce na pozycje i.d.

Zasady:

- Przygotowawczy
- Równowazne
- Wspierające

stopa szeroko, szeroko, i pily

Arch & Curl



Wdech



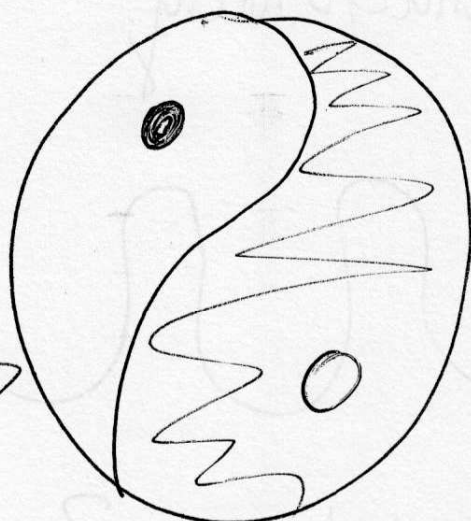
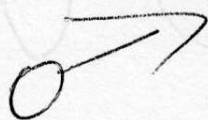
Wydech

Abb. 25 a-b Arch & Curl © by IPHIAO

- * Może być stosowane jako przejście do E 5
- * Nogi statyczne
- * Górna część ciała pracuje dynamicznie

Ramiona coś bliżej mi (zakrycie karku)
w jednej linii

Yang



YIN



Wdech

Go'ro

Napicie, kontrola

tworzy
swiatlo

Ciepło

Big

Stonice

Duch

Praca

tylko ciemno



Wdech

olś

rozświetlenie

delikatny
ciemność

zimno

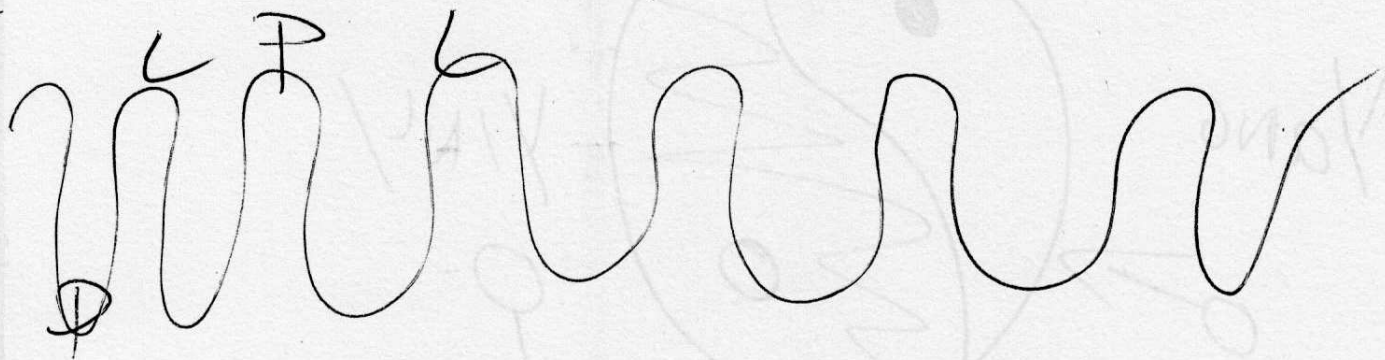
Small

krytyczny
noc

ciemno

pełna ciemność

Cardio i. funkcjonalny



wykonyjemy min 1 minute max 2

1 siłowe albo 3 siłowe

minimum 10 powtórzeń max 20

(stetyczne ćwiczenie 30 sekund)

Wstajemy rano do góry

potem ćwiczenie siłowe

Cardio

4 sekundy

12 metrów

10 sekund

Wojasnik +
określenie

ciężar + 12 metrów

Faza energii 5 - Schwungphase II

Odpowiada elementowi Ogień i Metal

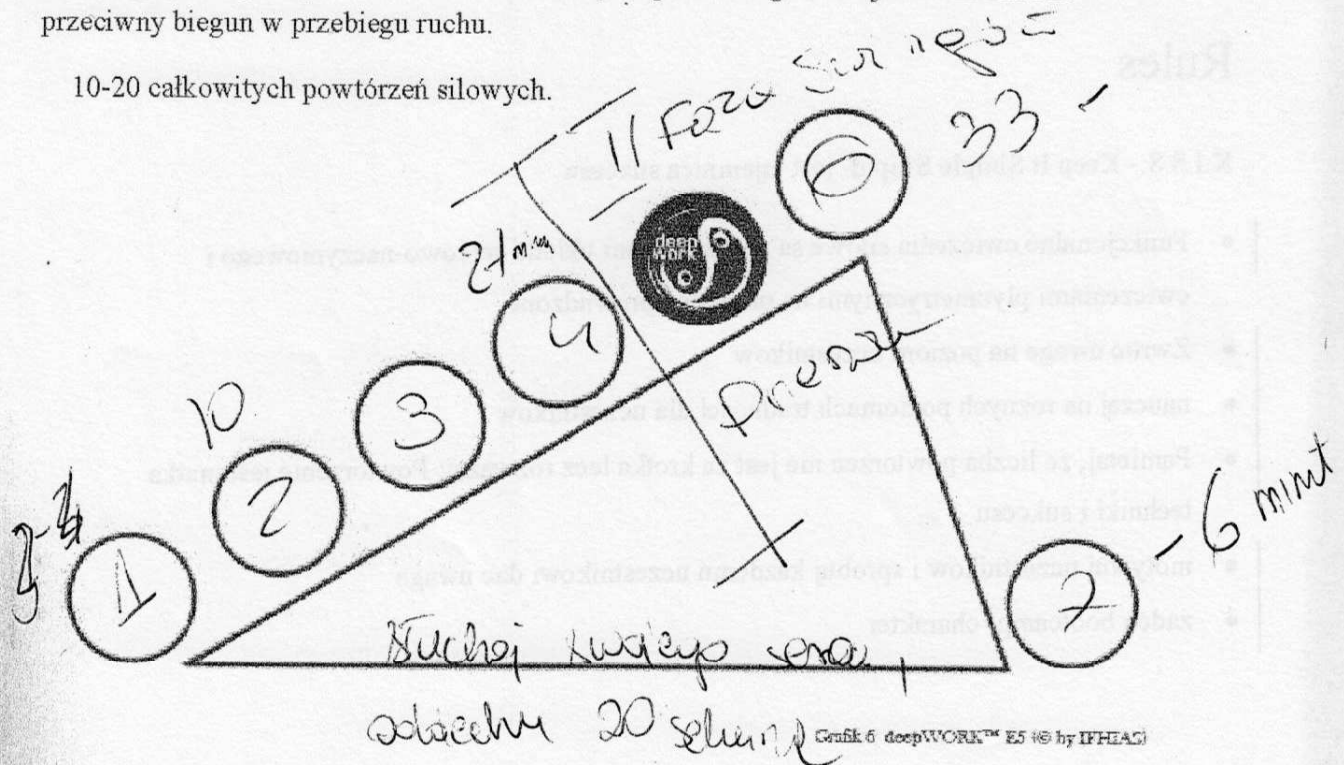
Energia: Krazeniowo-malejąca (Coretraining)

- Funkcjonalne ćwiczenia siły
- koordynacyjne ćwiczenia sercowo-naczyniowe
- sportowo specyficzne ruchy
- Szybka siła
- Ćwiczenia całego ciała
- Koncentracja
- Koordynacja Mięśni

Trwanie: 20-30 minuty

Faza wymachu II: wymagające sekwencje Cardio, siły ze zintegrowaną siłą skoku następują po sobie. Ta faza może zmieniać się w zależności od grupy docelowej i punktu ciężkości, tak aby każdy uczestnik mógł osiągnąć swoje indywidualne cele. I to jest wyjątkowe: każda seria ćwiczeń jest tak skonstruowana, że jednocześnie buduje się siłę, koordynację i oddech. Trenowane są zarówno u mężczyzn jak i u kobiet, sportowców wyczynowych i rekreacyjnych, tylko przez stosowanie własnej wagi ciała i grawitacji można znaleźć przeciwny bieg w przebiegu ruchu.

10-20 całkowitych powtórzeń siłowych.



Zasady techniczne i wytyczne

- ok. 20 minuty
- budowa step by step, powoli => tempo, proste => kompleksowe
- do max. 3 siłowych exercises integrowac
- plyometria= siła wyskokowa integrowac

Integrated Exercises

- dynamicznie albo statycznie
- Strenght, Power
- Max. 3 Strenght Exercises w Schwungphase II integrowac

Te 3 "s" treningu deepWORK™

safe= bezpieczne

Strong= mocny

Straight= technik/ alignment

Rules

K.I.S.S.- Keep It Simple Stupid- jest tajemnica sukcesu

- Funkcjonalne cwiczenia silowe sa z jednostkami układu sercowo-naczyniowego i cwiczeniami plyometrycznymi na przemian prowadzone
- Zwroc uwage na poziom uczestnikow
- nauczaj na roznych poziomach trudnosci dla uczestnikow
- Pamietaj, ze liczba powtorzen nie jest za krotka lecz rozwarzaj: Powtorzenie jest matka techniki i sukcesu
- motywuj uczestnikow i sprobuj kazdemu uczestnikowi dac uwage
- zaden bootcamp- charakter

Faza wymachu II - Cardio Exercises

Standing Running



Abb. 26 a-b Standing Running (© by IFHLAC)

Jaki wysoko unosimy kolana (możesz zwolnić ale
kolana jak napychać - temp. nie zmieniać)

15 sekund przygotowania

Standing Running Variation



Skipping daleko



Skipping

Abb. 27 a-b Standing Running Variation (© by IFHLA)

jak szybko doad rce albo nie

Twist Twist Squat

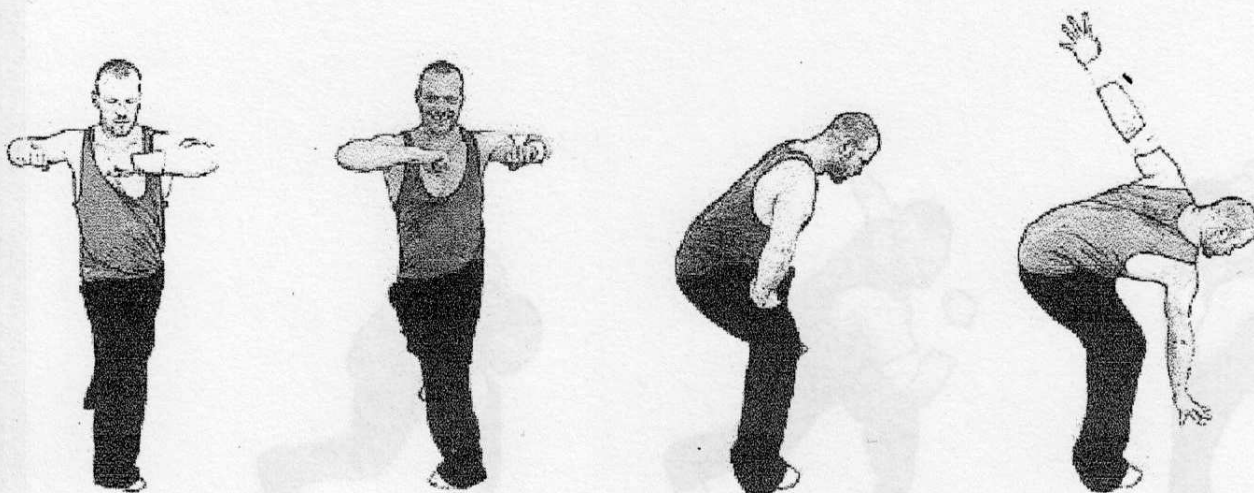


Abb. 23 a-d Twist Twist Squat (© by IFHIA)

- Górna część ciała obraca (twistet) przeciwko nog

twist twist stop

twist twist squat

-11- 11 nżko

Gendipo

water

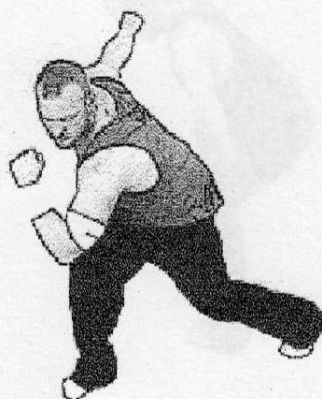


Abb. 54-a-c Ekster © by IFHIAO

Doje dynny tyivio 2 (1 1 2 wychodni z nozyc)

1+1+2

Crunch & Warrior



Crunch



senoko

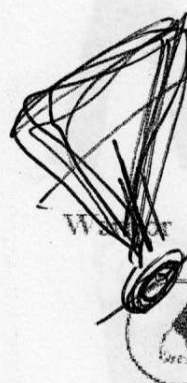
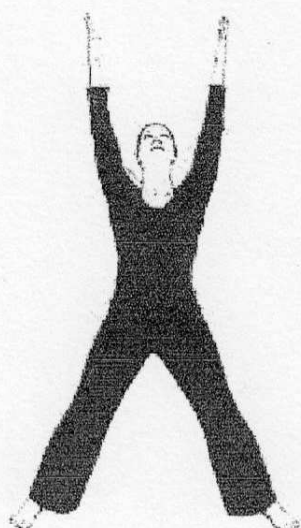


Abb. 28 a-d Crunch & Warrior (© by IFHEA)

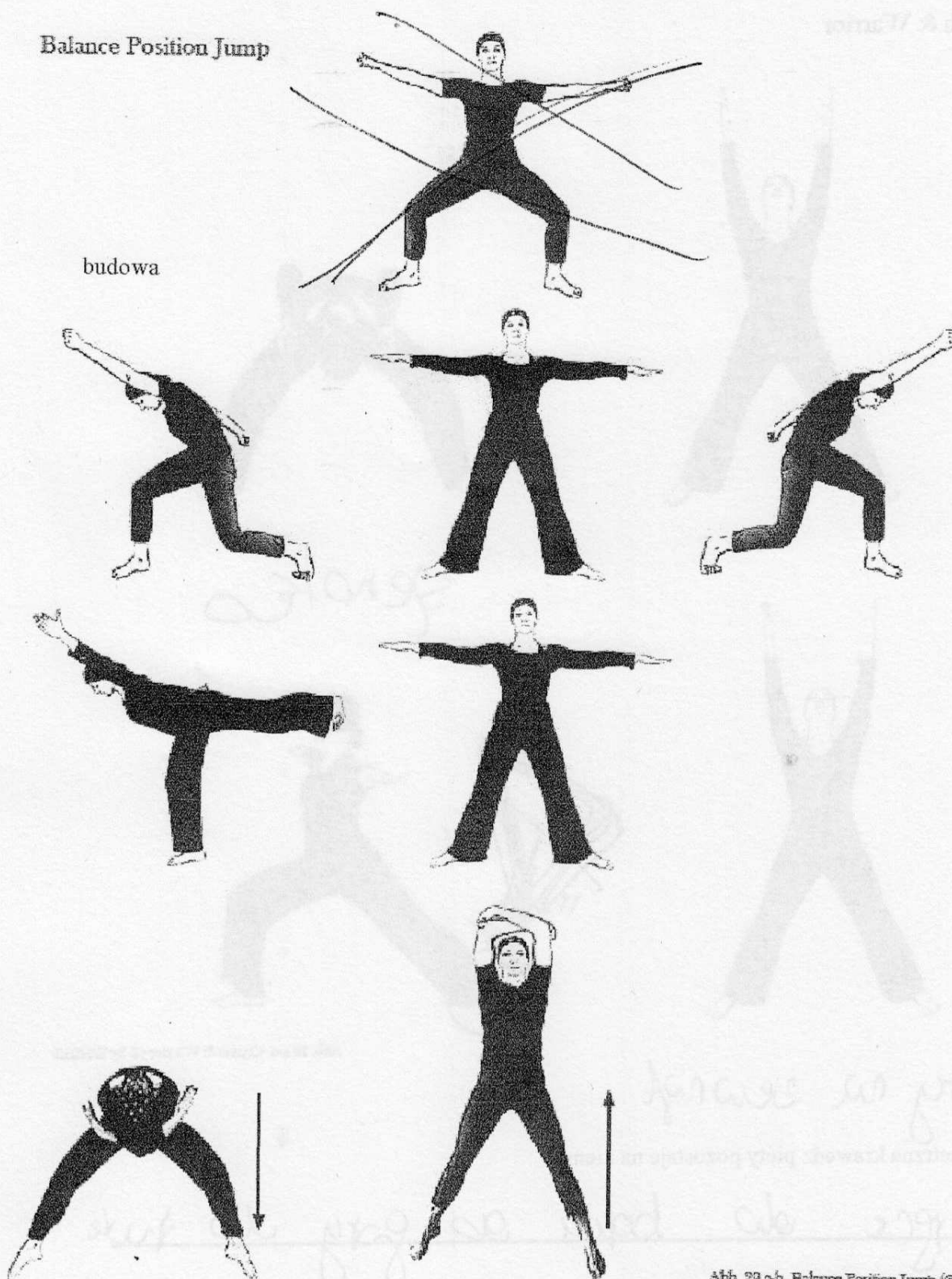
pięty na zewnątrz

- Zewnętrzna krawędź pięty pozostaje na ziemi

1 ręce do boku do góry do tyłu
noga prosto

Balance Position Jump

budowa



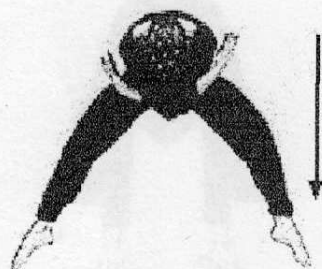
Waracja skokowa 1
-rozmach w dol

Waracja skokowa 2
-rozmach w gore

Abb. 29 a-h Balance Position Jump (© by IFHIAS)

sw. my na jeden pten oklucm
kontrolce

Plie Jump

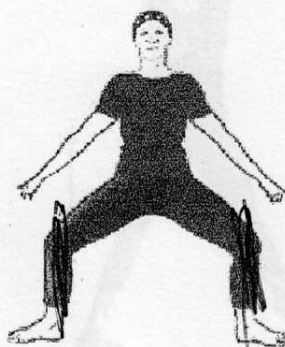


Waracja skokowa 1
-rozmach w dol

Waracja skokowa 2
-rozmach w gore

Jump Front

Easy ✓



proste nogi

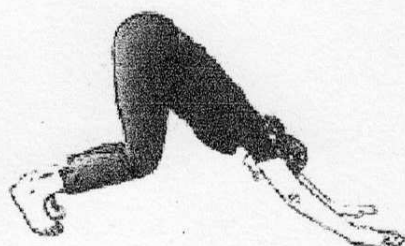
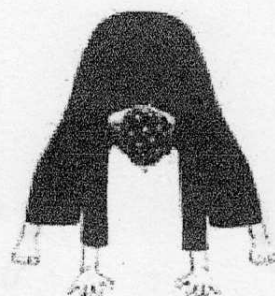


Abb. 30 a-d Jump Front © by IFHIAO

- Podskok spróbować 1 sec. trzymać
- Wzrok na palce

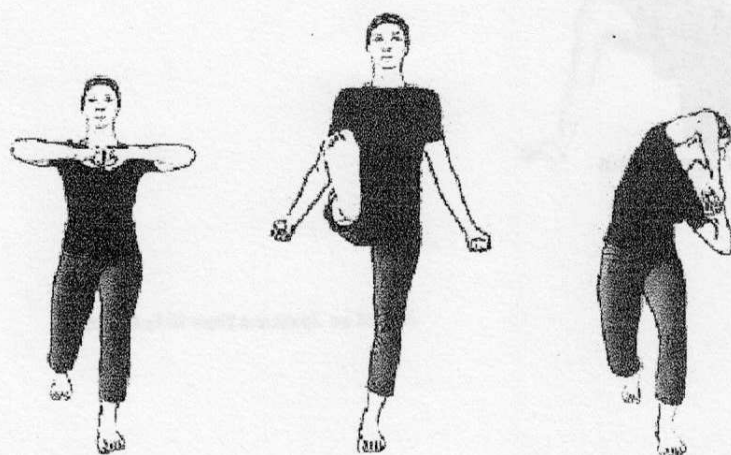
I pozycja tylko marsz i do góry i do

II pozycja podskok przed i podskok

III pozycja podskok i podskok

IV wskok do przodu + podskok + podskok

Lunge and kick w tym Rotacja



Wariacja

Krocz tył do
miejsca kolana

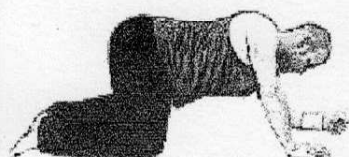
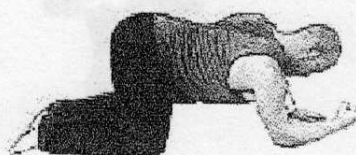
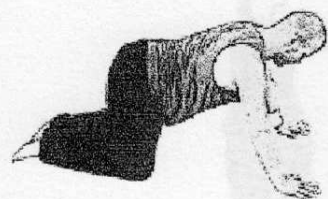
Zaczynam leżąc bokiem do góry
kolana do boku / stabilność i
potem przesłanie kolano i kopnięcie

W zależności, którą stronę jest to dla Ciebie
nie obce dla Ciebie, przesłanie

Faza wymachu II - Cwiczenia Siłowe

max. 3 Cwiczenia siłowe jedno za drugim

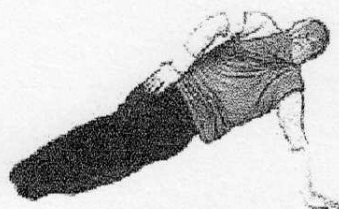
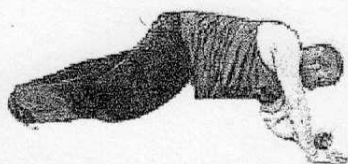
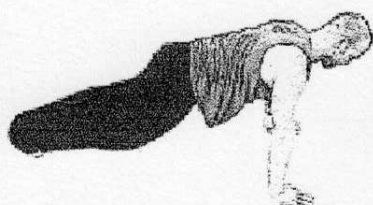
Spank and Plank



wtedy druga strona

Abb. 35 a-c Spank and Plank (© by IFHILAS)

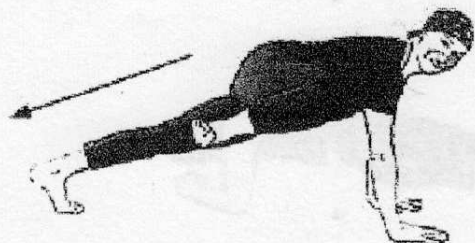
Spank and Plank Variation



wtedy druga strona

Abb. 36 a-f Spank and Plank Variation (© by IPHIC)

Sidecrunch w Hover



Sidecrunch w Ellbowplank

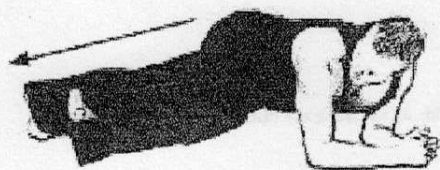


Abb. 35 a-b Sidecrunch (© by IFHIAO)

kielby robiący bozne zółcie potnyaj
du kółnem

Hover Diagonal Crunch

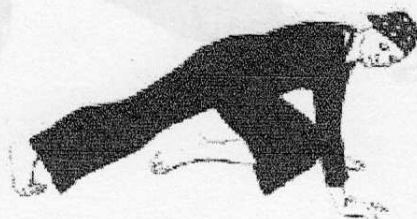
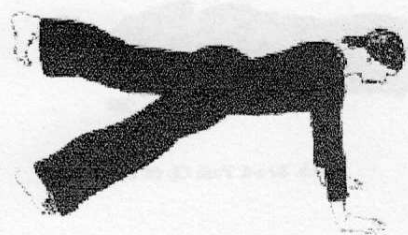


Abb. 46 a-b Hover Diagonal Crunch (© by IFHIA)

Musi my dotknęc ręki lub kominacji

Kęca do przodu do boku i

poprzed, później pod ramionami

Push Up

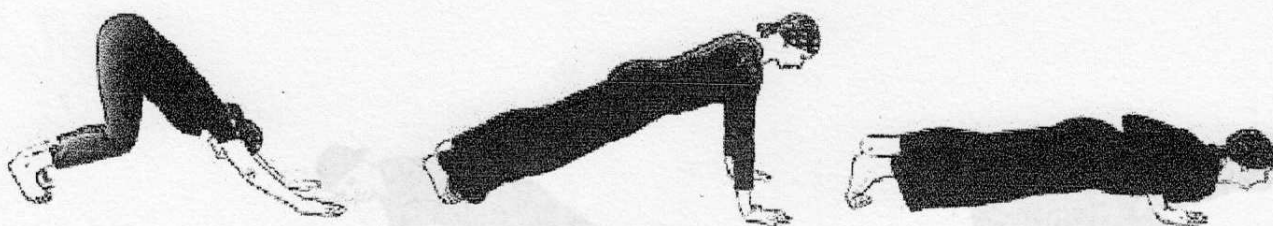


Abb. 39 a-d Push Up (© by IFHIA)

- Wariacja ciasna i szeroka

jedno ręko 2 easy V
 ręko + twist do boku + easy V

T-Push Up (Variationen)

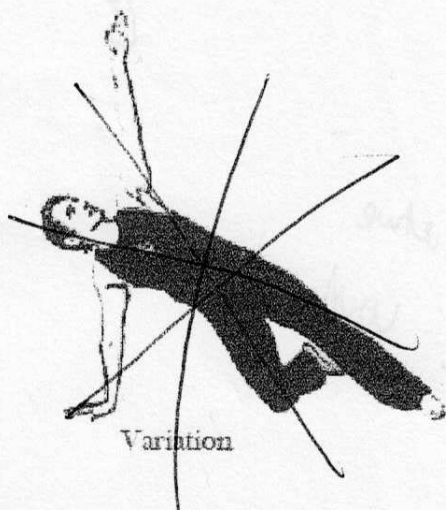
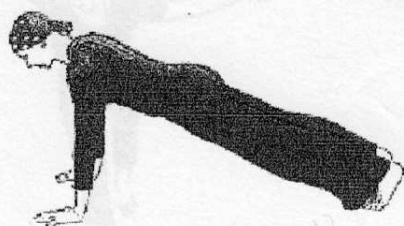


Abb. 40 2-4 T-Push Up © by IFHAG

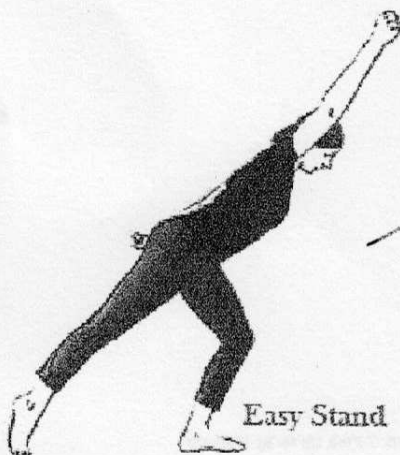
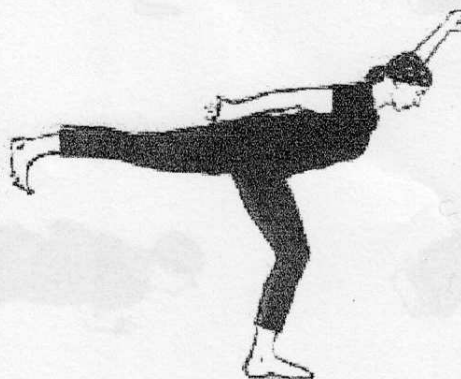
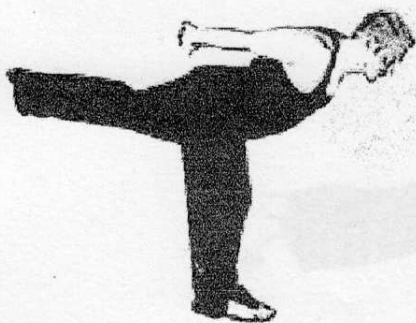
- dynamiczny jak również statyczny

10 lub 12

Popku z kolanem

Popku z kolanem nogą góra i przestokiem

Balance Position



Easy Stand

Wcale nie jest Takie
dużo wygnanie

Abb. 43 a-g Balance Position (© by IFHIA)

- statyczne z dynamicznym ruchem ramion
- dynamiczne połączenie Balance i Knee lift

Up & Down w lunge



Abb. 44 a-d Up Down in Lunge (© by IFHIA)

Musiemy isd pinda i tyi
 k zalny hur ne postade
 kacheny hur ne postade tyi
 ne owa cu postade tyi
 vse z tyi

Faza energii 6- Sprints

Odpowiada elementowi Ogień

Energia: Krazeniowa/szczyt/kulminacja

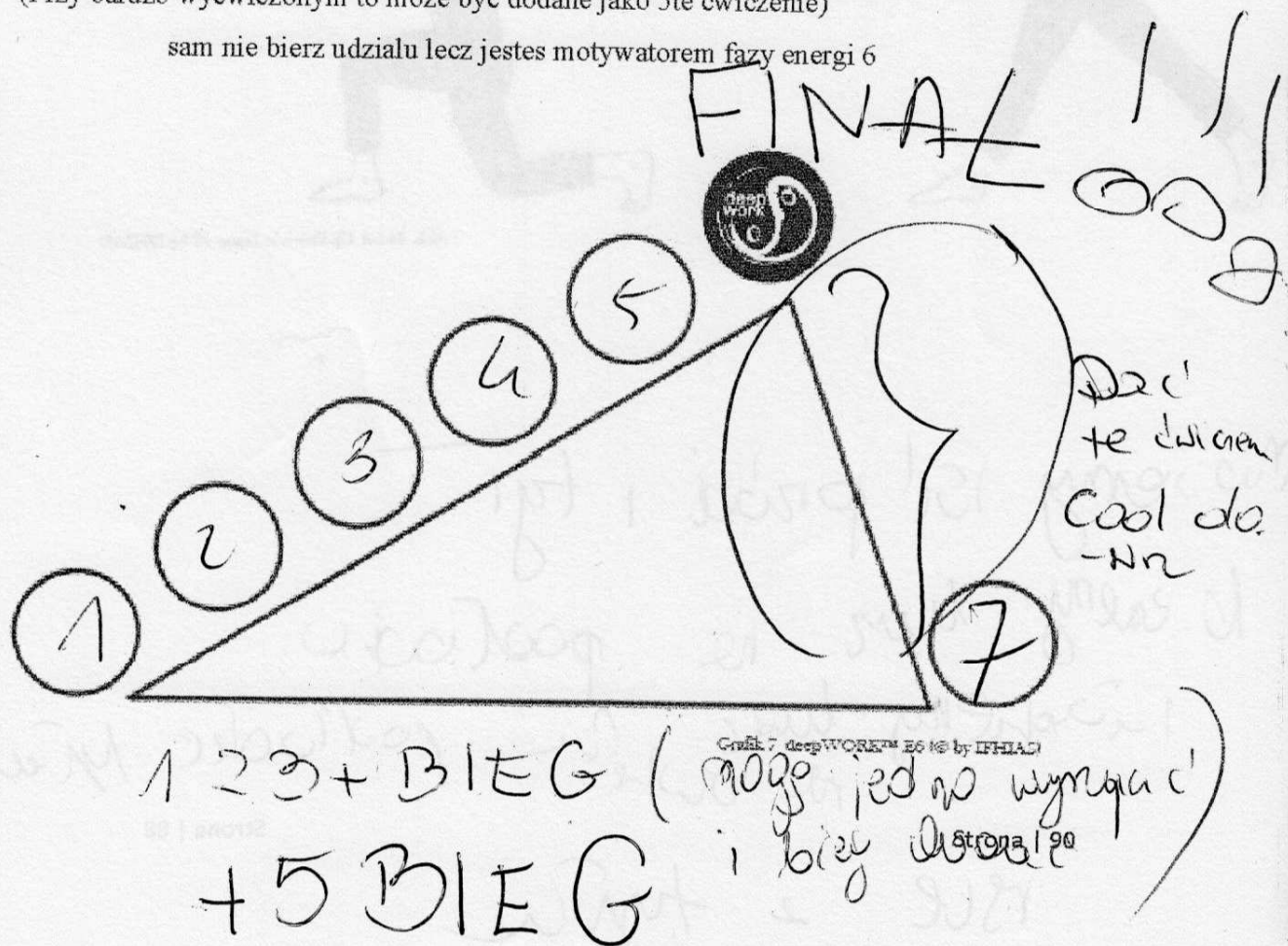
- punkt kulminacyjny tej godziny
- czysty trening wytrzymałości z koordynacją

Trwanie: 4 minuty

Final: Przez czasowo ograniczone powtarzanie już wyuczonych ruchów Fazy wymachu I uczestnik dowiadyuje się o swojej mentalnej i fizycznej granicy.

Rules

- Powtórz te 4 dynamiczne ćwiczenia Fazy wymachu I
 - nie integrować żadnych nowych ćwiczeń
 - tempo muzyki może być szybsze, w zależności od poziomu grupy
 - weź jeśli to konieczne stoper do pomocy - to motywuje grupę
 - trzymaj podział czasu od 4 razy 1 minuta
 - w razie konieczności może element zostać zastąpiony z ćwiczeniem Running
- (Przy bardzo wycwiczonym to może być dodane jako 5te ćwiczenie)
- sam nie bierz udziału lecz jesteś motywatorem fazy energii 6



Descending Exercise (pomiedzy fazy energi 6:7)

Dynamic Camel

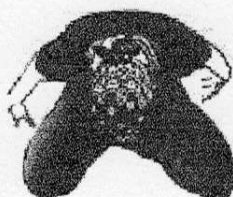


Abb. 46 of Dynamic Camel (© by IFHLLAS)

1
 20 pyle
 20 pyle
 20 pyle

Lat Flex Circle



Boczny widok

Abb. 49 a-e Lat Flex Circle (© by IFPIAS)

tez możliwe na stojąco

Faza energii 7

Odpowiada elementowi Woda

Energia: Równowazenie/ drzemiaczy

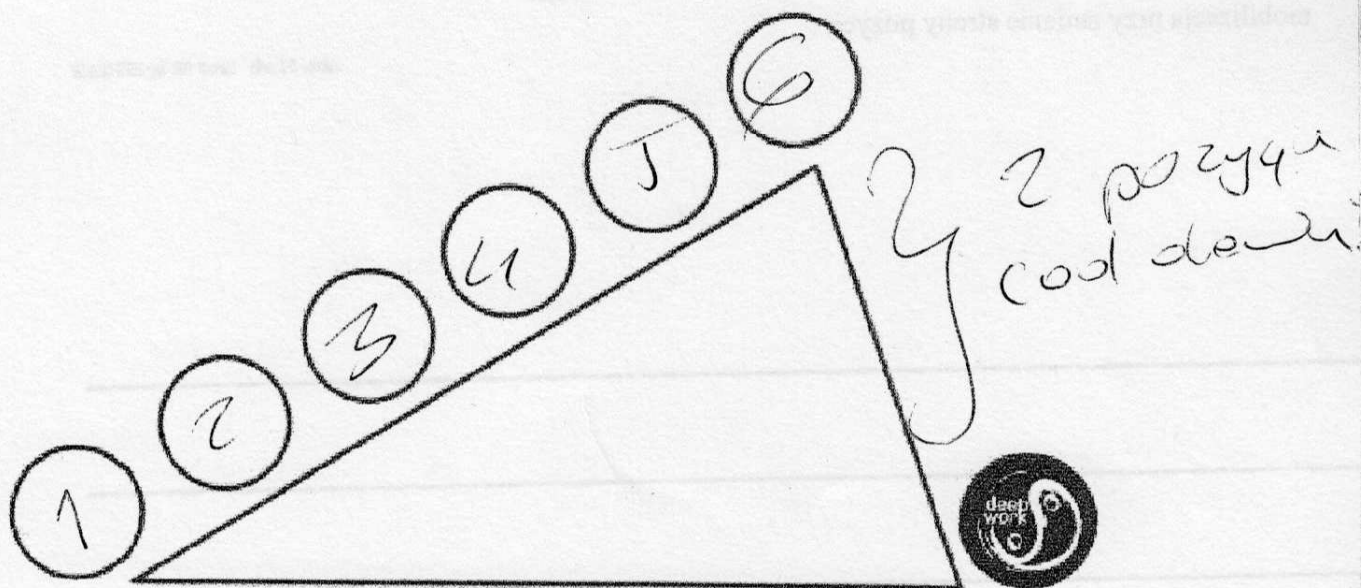
- W tej fazie ciało musi odzwierciedlać nauczone wzory ruchu (ciało może to tylko w stanie bez ruchu)
- Oddech i Uczulanie
- ewentualnie powiezione ćwiczenie albo Triggerpoint

Trwanie: co najmniej 5 minut

Bardzo ważna faza odpoczynku, w której ciało się regeneruje i nauczone wzory ruchu odzwierciedlać może. Nad intensywnych ruchów podczas jednostki treningowej deepWORK™ naturalna potrzeba do spokoju stworzony

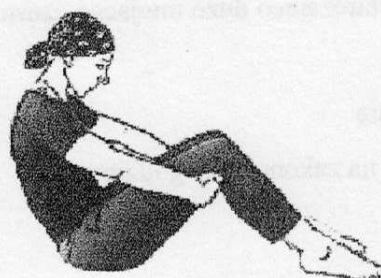
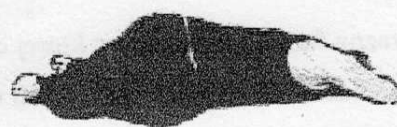
Rules

- Daj swoim uczestnikom wystarczająco dużo miejsca i czasu by się odprężyć i stworzyć równowagę do ruchu
- Zwróć uwagę na oddychanie
- wybierz właściwą muzykę na zakończenie godziny



Grafika: deepWORK™ ET © by INHIA

Screw



mobilizacja przy zmianie strony pozycji

Abb. 51 a-h Screw (© by IFTHAC)

Circle

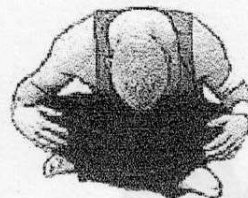


Abb. 52 af Circle (© by IPHEAS)

- Start dla uczestników zawsze od prawej (Yang)
- Może być przeprowadzona przed ćwiczeniem relaksacyjnym.

tył ił owsu mamy tył
 noliy powłócen' oay
 sum kniyl po 3 wmykamy oay

Neck Stretch



Abb. 53 a-b Neck Stretch (© by IFHIA)

Może być przeprowadzona przed ćwiczeniem relaksacyjnym.

Relaxposition

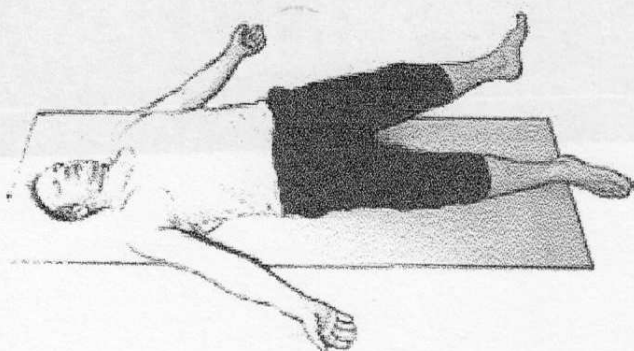


Abb. 50 Relaxposition (© by IFTLAD)

Nie robimy nic nie robimy
 się

6. Wykładowca

6.1 Zastosowanie i wbor muzyki

6.2 Teaching Skills

Cueing

Werbalny Cueing

Niewerbalny badz tez wizualne Cueing:

Specjalnosc w deepWork™-Training

Motywacja

6.3 deepWork™- podsumowanie

6.4 Tabela cwiczeniowa dla Faza.... II

6.5 deepWork™ Basic - Plan zajec- 1. dzien

6.6 deepWork™ Basic - Plan zajec- 2. dzien

6.7 deepWork™ FAQs

6.1 Zastosowanie i wybor muzyki

Szczegolnoscia doboru muzyki jest roznica energii Yin i Yang rowniez w muzyce. Na poczatku godziny deepWORK™ jest muzyka spokojna i uczestnik moze sie skupic na srodku ciala, na jego oddech i na prawidlowe wykonanie cwiczen. Muzyka jest towarzyszaca ale nie czynnikiem motywujacym tej godziny.

Od fazy energii 3 zmienia sie muzyka do niskiej muzyki House z motywujacym rytmem noszacym Beatsem i porywajacymi elementami. To motywuje uczestnika w cwiczeniach z ogromnym obciazeniem i pomaga im wspierac jego wole i przetrwac. Muzyka jest noszacym elementem zwlaszcza w finale fazy energii 6. Tam musi byc piosenka najbardziej energetyczna i motywujaca w rytmie.

Godzina deepWORK™ znajduje zakonczenie w refleksyjnej fazie, gdzie wybor muzyki jest spokojny wyrownawczy i odprezajacy by uczestnikowi posredniczyc uczucie by poprostu byc i nic nie robic- muzyka opatruje i powinna jak najmniej byc spiewana wokalnie, lecz dobra odprezajaca.

Godzina deepWORK™ nie jest tylko cielesnym przezyciem lecz tez muzycznym i mentalnym. Jak obie strony elementu Yin i Yang i jego mistycznej filozofi. To jest specyfika treningu deepWORK™ i jego sukcesu.

Ogolnie obowiazuje:

Istnieje forma muzyki, ktora wszystkim ludziom pierwiastek- a lepiej powiedziane -podloge daje i to sa perkusje i Deep House- glebie, napedowa muzyka, bez spiewu, lecz z genialnym rytmem, ktory cialo samodzielnie do trzesienia doprowadza.

Afrykanskie bebny, bongosy, perkusja, Hang drums albo gleboki Beat opatruja kazda godzine deepWORK™ i sa jej napedowa tajemnica. Na poczatku godziny deepWORK™ jest zawsze spokojna muzyka stosowna, by przybywac i sie przygotowac i gdy bebny sie wstawiaja, wtedy pcha to do nieoczekiwanej mocy. Muzyka jest kluczem do ciala i emocji. Na koncu godziny-deepWORK™ powraca spokojna, klasyczna zabarwiona muzyka do uzycia, ktora uczestnikowi umozliwia, odpuscic i poprostu ta faze miec dla siebie, czas i zrelaksowac swoje cialo. Godzina- deepWORK™ jest rytmicznym przezyciem i podroza, ktora ludzi z ich przyzwyczajonej codziennosci wyrywa- podobnie jak Koncert z genialnym brzmieniem.

Propozycja muzyczna: House, Tribal, Percussion (Trance), Minimal House,
Tec House= 140 bmp (zadne charts)

6.2 Teaching Skills

Teaching Skills opisują, umiejętności instruktora. Do tego należy wszystko, co ma z Performance do czynienia: praca z muzyką, praca z grupą i oczywiście też użycie samego instruktora.

Po pierwsze chcemy skupić się na pojęciu Cueing, które powinno być znane.

Cueing

Powszechnie jest rozróżnienie w werbalny Cueing i niewerbalny Cueing:

Werbalny Cueing

Wszystkie ogłoszenia, które się robi (Nazwy kroków, dane korekcyjne, słowa motywujące itd.) należą do tej formy Cueing. Przestrzegaj faktu, iż mają one być trzymane krótko, precyzyjnie i przede wszystkim zrozumiale.

Przy długich historiach ciężko dostrzec co na prawdę jest ważne by ćwiczenie np. prawidłowo wykonać.

Werbalny Cueing jest przede wszystkim przeznaczony dla uczestników którzy nie widzą dobrze prowadzącego zajęcia- albo o czym należy pamiętać- bardziej zorientowany jest akustyczny.

Tak więc należy do tego:

1. Countdown (terminowe przygotowanie do zmiany, Motivationstool)
2. wokalne akcenty - gwizdac, wykrzyki itd. Motivationstool
3. Nazwanie ćwiczeń
4. Wskazanie kierunku ruchu (wysoko, nisko, albo do boku i znowu zacisnąć)

Tutaj należy unikać:

1. Frazesy (nie zawsze stosowne jest deklaracja "brzuch napięty" albo też nie sensowne "głowa nie jest przedłużeniem kregoslupa", bo kiedy on nie byłby przedłużeniem?)
2. na raz zbyt wiele instrukcji (dać uczestnikowi czas, żeby mógł zrealizować Cueing)
3. wyłącznie określenia fachowe (nie wszyscy mogliby je zrozumieć). Mówi się tutaj o dydaktycznej redukcji

Nie-werbalny albo tez wizualny Cueing

Cała komunikacja z grupa, która odbywa się bez głosu, należy do tego obszaru. Jest to skierowane do uczestników, którzy mają wizualne predyspozycje i w zasadzie muszą widzieć, o co chodzi. Dodatkowo, powstają przez język ciała momenty motywacyjne.

Przykładowo na nie-werbalny Cuieng można wyliczyć:

1. Sygnały ręczne (Countdown, Znaki dla ćwiczenia, dane ruchów)
2. Przedstawiać następne ćwiczenie, podczas gdy uczestnicy są w aktualnym ruchu.
3. Mimika i gesty (język ciała)
4. z grupa działać przez zmianę lokalizacji

Specjalność w deepWork™-Training

1. Unikaj kontaktu wzrokowego- centrum uwagi powinien skupić się na środku
2. Unikaj dotyku ciełego
3. Instruktor powinien w jak najmniejszym stopniu brać udział w zajęciach jego rola polegać powinna na przechadzaniu się między uczestnikami i motywowanie grupy
4. wizualnie demonstrować- zwłaszcza w ćwiczeniach funkcjonalnych
5. Każde ćwiczenie cardio jest 4 razy z instruktorem przeprowadzone a następnie modyfikowane jego tempo- od tego momentu opuszcza trener deepWORK™ i motywuje grupę
6. trening nie jest dla instruktora lecz dla uczestników treningu deepWORK™
7. Werbalny Cueing ma się dopasować do fazy to oznacza w pierwszych dwóch fazach gdy muzyka jest spokojna i cicha celem powinno być budowanie przez instruktora koncentracji. W fazach 3-4-5-6 głos powinien motywujący.
8. W fazie 7 instruktor nie powinien nic mówić, jeśli to na początku fazy, żeby uczestnik mógł się wyciszyć i odpocząć w rytmie muzyki.

Motywacja

Instruktor powinien motywować swoich uczestników do dążenia wyznaczonych celów treningowych, wspierać, zachęcać różnymi aspektami. Chętnie będą wracać, jeśli się dobrze czuli podczas prowadzenia zajęć. Elementy motywacyjne:

Glosem:

- położenie tonu, prędkość, natężenie dźwięku czasem zmienić
- Z zastosowaniem mikrofonu:
- Werbalne jasniej przychodzi do uczestnika- przedtem funkcjonalność wypróbować
- Odpowiednie natężenie dźwięku jest koniecznością
- Na wstępie, sprawdzić czy baterie są obecne, mikro-pasek nie jest na drodze, jeśli chodzi o ćwiczenie, itp.

Ogólnie:

Już z wspomnianym werbalnym i niewerbalnym Cueing:

- pozytywnie formułować!
- Frazy unikać!
- krótkie, precyzyjne zapowiedzi (hasła)
- sensownie umieszczone instrukcje

Zewnętrznym wyglądem:

- Ubranie powinno być funkcjonalne i wykonanie ćwiczeń muszą być rozpoznawalne. Za luźne ubrania unikać- lecz również zbyt ciasne i krótkie.

- Wszystkie ćwiczenia prawidłowo i jak możliwe największa amplituda wykonanie (odpowiednio do sytuacji)- tylko wtedy uczestnicy mogą czuć motywację u instruktora i "podpatrzeć"!
- Własny trening odbywa się poza kursem- tutaj jest instruktor w pozycji opiekuna i animatora! Mimo to powinien uczestnik widzieć i czuć, że się "czegoś daje"

Odniesienie do codzienności:

Dać możliwości integracji ćwiczeń z ruchami w codzienności! Dzięki temu uczestnicy pamiętają o kursie po skończonym treningu i mogą z tego czerpać motywację!

Z alternatywnymi wariacjami ćwiczeń:

- Zawsze zaczynamy od najłatwiejszych ćwiczeń, przechodząc do bardziej wymagających i zaawansowanych ruchów.
- Każdy uczestnik jest w stanie ocenić stan treningu, oszacować
- Również tutaj dotyczy: pozytywne formułacje! (unikaj "komu to jest zbyt łatwe"- wykorzystaj raczej "Kto szuka wyzwania albo stopniowanie")

Z przestrzeganiem sytuacji pokojowej:

- Każdy uczestnik musi mieć wystarczająco dużo miejsca by wykonać ćwiczenia- filar pokojowy, leżące urządzenia albo ręczniki, butelki na napoje, ubrania,... przestrzegac.
- Bezpieczeństwo jest najważniejsze!
- Wybrać przyjemne ale i odpowiednie światło! Światło może być również przyciemnione.
- Jeśli to możliwe należy przewietrzyć pomieszczenie kursu przed rozpoczęciem kursu!

Z wybrana muzyka:

- Nie tylko na glosnosc powinno sie zwraca uwage- rowniez styl muzyki jest decydujacy, czy uczestnicy sie dobrze czuja i maja ubaw przy tych ruchach!

6.3 deepWORK™- podsumowanie

deepWORK™ znajduje swoje pochodzenie w podejsci dalekim wschodnim i w ruchu.

AKCJA & PUSZCZANIE= trening funkcjonalny & trening ukkladu sercowego-naczyniowego.

deepWORK™ jest swiadomie zbudowany miedzy dwoma przeciwnymi silami- naprezenie & odprezenie- Yin & Yang = wyzwanie & wyrownanie

Caly ludzki ukklad miesniowo-szkieletowy funkcjonuje "tylko", jako jednolity system, skladajacy sie z miesni, wiazadel, sciegien, wewnetrzne narzady & ostatecznie emocje & wlasna motywacja ludzi. W holistycznej (integralnej) treningu sa wzne, wszystkie te aspekty & elementy w przebiegach ruchu i cwiczenia przekształcic, oszczedzac & koordynowac!

Faza energii 1 (s.40)

Ziemia/ Energia: Przybywac (Arriving)/ Mobilizacja, Oddychanie & uczulajac

2-3 minuty

- Wheel
- Arch & Curl
- Hammock

Faza energii 2 (s.44)

Drewno/ Energia: Rozciaganie= Rytual/ Sequences (8)/ 5 powtorzen na

sekwencje/ Rozgrzewanie calej muskulatury

5-10 minuty

- Squat & Curl
- Arch & Release

- Table/ Full Stretch
- Hover Flex & Point
- Push Up & siad na pietach
- Single Cobra
- V & siad na pietach
- Lunge

Faza energii 3 (s.56)

Drewno do Ognia/ Energia: Rozciągając do krazenia/**Running**/ aktywowanie układu sercowo-naczyniowy

2 minuty (w tym budowa i pozycja utrzymania)

Faza energii 4 (s.58)

Ogień/ Energia: Krazeniowa/ **Faza wymachu II**/ Trening pomiędzy ćwiczeniami

koordynacyjnego układu sercowego-naczyniowego & statycznie trzymane albo statycznie dynamiczne sekwencje/ trening CROSSWORX oparte na zasadzie Yin i Yang (polaryzacja)

10 minut

4 ruchy wymachujące po 2 minuty

4 Holding Positions po 30 sekund (przygotowawcze, wspierające, wyrównawcze)

- Hunter
- Parallel Swing int. Storm
- Lateral Swing
- Up & Down
- Diagonal Swing
- Cross Back
- Scissors

Faza energii 5 (s.70)

Ogień & Metal/ Energia: Krazeniowo-malejąca/ Faza wymachu II/ Funkcjonalne ćwiczenia

sily/ koordynacyjne ćwiczenia sercowo-naczyniowe/ siła skoku/ sportowo specyficzne ruchy/

Szybka siła/ Ćwiczenia całego ciała/ Koncentracja/ Koordynacja Muskularna

20-30 minuty

Cardio Exercises

- Standing Running
- Skipping (ciasno & daleko)
- Twist Twist Squat
- Skater
- Crunch & Warrior
- Balance Position Jump
- Plié Jump
- Jump Front
- Lunge & Kick włącznie Rotation

Silowe Cwiczenia

- Spank & Plank
- Sidecrunch w Hover
- Sidecrunch in Ellbowplank
- Push Up (Wariacja)
- T-Push Up (Wariacja)
- Balance Position (Holding Position)
- Up & Down w Lunge
- Hover Diagonal Cruch

Faza energii 6 (s.90)

Ogień/ Energia: Krazy/ Sprints/ czysty trening wytrzymałości z koordynacją/

Powtarzanie 4 ruchy wymachu fazy wymachu I

4 Minuty

4 ruchy wymachu przez 1 Minute aus E4 bez Holding Position

Faza energii 6 do 7 (s.91)

Metal/ Energia: malejące (Decending)/ decending Exercises/ obniżenie tętna

ok. 2-3 minuty

- Dynamic Camel
- Doln= Lat Flex Circle

Faza energii 7 (s.93)

Woda/ Energia: Rownowazenie/ drzemiaczy/ Oddech i Uczulanie
co najmniej 5 minuty

- Relax Position
- Screw
- Circle
- Neck Strech

6.4 Tabela cwiczeniowa dla Fazy wymachu II

Cwiczenia Cardio:

-

Cwiczenia silowe:

-

-

-

Cwiczenia Cardio:

-

Cwiczenia silowe:

-

-

-

Cwiczenia Cardio:

| •

Cwiczenia silowe:

| •

| •

| •

Cwiczenia Cardio:

| •

Cwiczenia silowe:

| •

| •

| •

Cwiczenia Cardio:

| •

Cwiczenia silowe:

| •

| •

| •

6.5 deepWork™ Basic - plan cwiczen- 1. dzien

Faza energii 1

- Oddech/ Izolacja (dluzej)
- Wheel
- Arch & Curl
- Hammock

Faza energii 2

- Squat & Curl
- Arch & Release
- Table/ Full Stretch
- Hover Flex & Point
- Push Up & siad na pietach
- Single Cobra
- V & siad na pietach
- Lunge
- + Running budowa (lewel)

Faza energii 3

- Running
- Holding Position

Faza energii 4 (Faza wymachu I= 2 min/ 20 sek)

- Parallel Swing int. Storm
- Hunter
- Lateral Swing
- Diagonal Swing
- + Arch & Curl (szeroko stojac= abs & back training)

Faza energii 5 (Faza wymachu II)

- Balance Position Jump
- Jump
- Balance Pose R
- Abdominal Training
- Balance Pose L
- Twist Twist Squat
- Side Crunch w Hover
- Skipping
- JumpFront
- Spank & Plank kniend
- T- Stand (hold) R
- T- Stand (hold) L
- Standing Running/ Skipping

Faza energii 6

- Diagonal Swing (1 minuta)
- Lateral Swing (1 minuta)
- Hunter (1 minuta)
- Parallel Swing int. Storm (1 minuta)

Faza energii 6+7

- Standing Lat Flex Circle
- Dynamic Camel
- leżąc rotacja (szeroko)
- Relax

6.6 deepWork™ Basic - plan ćwiczeń - 2. dzień

Faza energii 1

- Oddech
- Wheel
- Arch & Curl
- Hammock

Faza energii 2

- Squat & Curl
- Arch & Release
- Table/ Full Stretch
- Hover Flex & Point
- Push Up & siad na piętach
- Single Cobra
- V & siad na piętach
- Lunge

Faza energii 3

- Budowa
- Running
- Holding Position

Faza energii 4 (Faza wymachu I= 2 min/ 20 sek)

- Cross Back
- Parallel Swing int. Storm
- Scissor
- Diagonal Swing

Faza energii 5 (Faza wymachu II)

1. • _____ Warrior & Lunge
2. • _____ Balance Position (hold)
3. • _____ Warrior & Lunge
4. • _____ Balance Position (hold)
5. • _____ Jump Front
6. • _____ Sidecrunch w Elbow Plank
7. • _____ Lunge & Kick włącznie rotacja R
8. • _____ Lunge up & down R
9. • _____ Abdominal work
10. • _____ Lunge & Kick włącznie rotacja L
11. • _____ Lunge up & down L
12. • _____ T- push up

Faza energii 6

- Diagonal Swing
- Scissor

- Parallel Swing intg. Storm
- CrossBack

Faza energii 6+7

- Standing Lat Flex Circle
- Neck Stretch
- Neck Stretch leżąc
- Relax

6.7 deepWORK™ FAQs

Co zrobić, jeśli długość kursu odbiega od klasycznych 60 minut?

Przy czasach kursu jak np. 45 min, 50 min, albo podobnie zostaje faza wymachu 2 odpowiednio dopasowana i w tym przypadku skrócona. Przy czasach kursu jak np. 75 min zostaje faza wymachu 2 dłużej i faza energii przedłużona.

Moga kobiety w ciąży ćwiczyć deepWORK™ ?

Zasadniczo obowiązuje: Słuchać ciała! W zależności od tego, czy sport był wcześniej uprawiany, polecamy, pomijać skoki i ewentualnie kontrolować tętno. Jednocześnie zaleca się robić więcej przerw.

Ogólnie obowiązuje:

Decyzja jest indywidualna i zależy od wielu czynników: ogólny stan fitness i zdrowia, zalecenie lekarza, itp.

Muszę trenować bosą? Dlaczego jest obowiązek treningu bosą?

Jest tutaj kilka powodów, dla których zalecamy trening boso: Sklepienie stop może muskulnie tylko boso zostać zbudowane jednocześnie dbamy o mięsień stop.

Mogę korzystać z deepWORK™ logo albo oficjalnych zdjęć?

Logo i materiały zdjęciowe dostaje się na prośbę u info@ifhias.com

Według wskazanych zasad:

Wszyscy wyszkoleni

instruktorzy- deepWORK™ mają obowiązek wykorzystywać logo zgodnie z przepisami i nie udostępniać go osobom trzecim:

1. _____ Logo deepWORK™ może zostać używane tylko przez przeszkolonego instruktora deepWORK™.
2. _____ Konieczne jest pozostawić logo deepWORK™ w oryginale.
3. _____ deepWORK™ logo nie może być zmienione w swoich proporcjach.
4. _____ Logo deepWORK™ ma być używane z logo "Program instytutu IFHIAS"

Przykłady nieprawidłowego użycia logo - NIE są dozwolone:

- Zmiana kolorów
- dodawanie kolejnych kolorów
- dodawanie kolejnych graficznych elementów
- złe proporcje
- Mieszanka od negatywnych/pozytywnych
- niespokojne wzorce tła
- "własne" kolory dla logo
- nieproporcjonalne "odzwzorowanie" logo
- kombinacja własnego logo firmy z logiem deepWORK™
- drukowanie na odzieży, torby i podobne

Podłoga podczas treningu jest bardzo śliska- co mogę uczestnikom polecić?

Zaleca się pracować na macie. Ze względów higienicznych można uczestnikowi doradzić, własne maty.

Autor: ANETA POWERSKA-DIDKOWSKA

Metodyczne podstawy prowadzenia zajęć fitness

Materiały dydaktyczne dla uczestników kursu instruktora fitness AWF w Katowicach

Smak życia

N – naturality –naturalność

E- energy –energia

S –strength –siła

**S – stop agin strategy of life – strategia na życie -opóźnienie
procesów starzenia**

Aspekt fizjologiczno – zdrowotny ćwiczeń aerobowych przy muzyce:

- Usprawnienie układu sercowo-naczyniowego, zmniejsza się częstość skurczów serca w spoczynku, a zwiększa jego pojemność wyrzutowa
- Serce osoby systematycznie ćwiczącej wykonuje mniejsza prace w spoczynku
- Ruch powoduje lepsze ukrwienie tkanek i mięśni, naczynia krwionośne stają się bardziej elastyczne
- Otwarcie naczyń włosowatych(drobne naczynia krwionośne), które nie aktywizują się u osób prowadzących siedzący tryb życia, pomagają w rozprowadzaniu krwi po wszystkich tkankach organizmu
- Aktywne i wzmocnione mięśnie zmniejszają obciążenie stawów i kręgosłupa
- Ruch przeciwdziała ubytkom wapnia zapobiegając osteoporozie, chorobie kobiet w wieku średnim
- Produkowana przez organizm w sytuacjach stresowych adrenalina jest spalana w trakcie wysiłku fizycznego – ruch -środek uspokajający likwidujący stress

n

w

W

W

W

W

Jak widać muzyka w lekcji aerobiku jest bardzo symetryczną tzw. kwadratowa. Występujące po sobie w specjalnie przygotowanym mixie muzycznym nagrania mają zawsze taką samą budowę, nie napotkamy tutaj nigdy na mosty muzyczne, różnego rodzaju wstawki wokalne. Tak uporządkowana muzyka pozwala na utrzymanie w odpowiednim porządku zarówno toku metodycznego a co za tym idzie równomiernego obciążenia treningowego, intensywności treningu.

Dokładne zrozumienie powyższych zasad pozwoli nam na dokładne wytłumaczenie metod nauczania choreografii, które bardzo ściśle wiążą się z zasadami muzyki.

Poniżej przedstawiam krótki test, który pozwoli wam sprawdzić czy rozumiecie przedstawione w tym rozdziale zagadnienia, które są kluczowe w dokładnym omawianiu poszczególnych metod nauczania choreografii.

POWODZENIA

1. Jeden blok to ile fraz muzycznych?
2. Dwa takty muzyczne to ile bitów?
3. Dwie frazy to ile taktów?
4. 16 bitów to ile fraz?
5. $\frac{1}{2}$ bloku to ile fraz?
6. Dwa bloki to ile taktów?

Odpowiedzi:

1. 4 frazy
2. 8 bitów
3. 4 takty
4. 2 frazy
5. 2 frazy
6. 16 taktów

WALLS Notes

Najważniejsze zagadnienia związane z muzyką

Jedną z najważniejszych zdolności motorycznych charakteryzujących instruktora jest poczucie rytmu(*sprawdzić zdolności*) .Aby prawidłowo zrealizować swoje zadania podczas zajęć instruktor musi znać podstawowe zagadnienia z zakresu zasad muzyki oraz mówiąc potocznie musi on słyszeć muzykę.

Najważniejsze zagadnienia:

- BPM (z ang.: beats per minute) to pojęcie określające liczbę rytmicznych uderzeń podczas jednej minuty i pokrywają się z wartością rytmiczną jaką jest ćwierć nuta. Wartość BPM będzie nam więc określała tempo muzyki a co za tym idzie tempo w jakim będziemy wykonywali dane ćwiczenia, kroki np.: 130 BPM – oznacza to że dany mix muzyczny jest w tempie 130 uderzeń na minutę

Cwierć nuta = 1 bit

- Idąc dalej jeżeli słyszymy już pojedyncze uderzenia w muzyce musimy je uporządkować i tak cztery takie uderzenia to będzie dla nas jeden takt (w metrum na 4/4 które jest charakterystyczne dla muzyki stosowanej podczas zajęć z różnych form fitness – oznacza ono że podstawową wartością rytmiczną jest ćwierć nuta a w jednym takcie mamy ich właśnie cztery)

Cztery ćwierć nuty = 4 bity = jeden takt
Takt będziemy liczyć do czterech

- Dwa takty będą nam tworzyły frazę muzyczną (tzw. Dwutaktową)

Dwa takty = 8 bitów = 1 fraza
Jedną frazę będziemy liczyć do ośmiu

- Cztery frazy muzyczne będą tworzyły jeden BLOK

Cztery frazy = 8 taktów = 32 bity

Jeden blok zajmuje : 32 bity(ćwierć nuty)= 8taktów = 4frazy

Kroki podstawowe

Pierwszym zagadnieniem, które należy poruszyć zanim przejdziemy do omawiania poszczególnych metod prowadzenia zajęć oraz nauczania choreografii, są kroki podstawowe tzw. bazowe. Musimy dokładnie określić nazwę kroku i jego wartość rytmiczną (na ile dany krok jest rozliczany) zanim przejdziemy do procesu dydaktycznego. Ważny też będzie dla nas symbol jakim będziemy określać dany krok w pisowni.

Istnieje wiele szkół, a co za tym idzie wiele teorii, dlatego pragnę przedstawić schemat rozliczania kroków, który moim zdaniem jest najłatwiejszy zarówno dla początkujących instruktorów, jak również dla naszych potencjalnych klientów.

Podstawową wartością rytmiczną jest ćwierć nuta (nasz słyszalny bit). Dla instruktora dużym ułatwieniem będzie, gdy rozliczy on każdą następującą po sobie ćwierć nutę (a nie co drugą). Istnieje wtedy mniejsze prawdopodobieństwo popełnienia błędu - zgubienia jakiegoś bitu (ćwierć nuty).

1. step touch (krok dotknij) **ST**

jeden krok w jedną stronę rozliczamy na 1-2 - dwa bity = połowa taktu
dwa kroki w prawą i lewą stronę 1-4 - cztery bity = jeden takt

2. step out, side to side (krok na zewnątrz) **SO**

jeden krok w jedną stronę rozliczamy na 1-2 - dwa bity = połowa taktu
dwa kroki w prawą i lewą stronę 1-4 - cztery bity = jeden takt

3. hell back (pięta w tył) **HB**

jeden krok w jedną stronę rozliczamy na 1-2 - dwa bity = połowa taktu
dwa kroki w prawą i lewą stronę 1-4 - cztery bity = jeden takt

4. knee up, knee lift (kolano góra) **KU**

krok w jedną stronę rozliczamy na 1-2 - dwa bity = połowa taktu
dwa kroki w prawą i lewą stronę 1-4 - cztery bity = jeden takt

5. double knee up (podwójne kolano) **2KU**

krok w jedną stronę rozliczamy na 1-4 - cztery bity = jeden takt
dwa kroki w prawą i lewą stronę 1-8 - osiem bitów = dwa takty = fraza

krok KU może być stosowany w różnych wariantach tzw. repeters powtórzeniach musimy zawsze pomnożyć ilość kolanek np.: 4KU razy 2 = 8 oznacza to że zajmuje ono osiem bitów
czyli jedną frazę, jeżeli będzie to 8KU to 16 bitów = dwie frazy

6. Grapevine (skrzyżny) **GR lub SK**

krok w jedną stronę rozliczamy na 1-4 - cztery bity = jeden takt
dwa kroki w prawą i lewą stronę 1-8 - osiem bitów = dwa takty = fraza

7. Chasse (cha-cha) **CH**

jeden krok w jedną stronę rozliczamy na 1-2 - dwa bity = połowa taktu
dwa kroki w prawą i lewą stronę 1-4 - cztery bity = jeden takt

Przedstawione powyżej kroki podstawowe należą do grupy kroków tranzycyjnych, czyli zmieniających nogę. Oznacza to, że każdy z tych kroków wykonany nieparzystą ilość razy np. 1, 3, 5 itd. będzie nam zmieniał nogę prowadzącą, jeśli wykonamy go parzystą ilość razy 2, 4, 6 itd. noga prowadząca pozostanie ta sama.

Inaczej mówiąc są to tzw. kroki naprzemianstronne - zmieniające stronę.

Następne kroki będą już należały do grupy kroków nietranzycyjnych - jednostronnych:

1. Marsz MSZ - każdy krok to jeden bit

2. V-step V

Jeden krok rozliczamy na 1-4 - cztery bity = jeden takt

dwa kroki 1-8 - osiem bitów = dwa takty = fraza

3. Małe Mambo -- wykonywane tylko do przodu **mp** lub tylko do tyłu **mt**

Jeden krok rozliczamy na 1-2 - dwa bity = połowa taktu

dwa kroki 1-4 - cztery bity = jeden takt

4. A-step A

Jeden krok rozliczamy na 1-4 - cztery bity = jeden takt

dwa kroki 1-8 - osiem bitów = dwa takty = fraza

5. Duże Mambo łączone wykonywane przód i tył **MPT** lub tył przód **MTP**

Jeden krok rozliczamy na 1-4 - cztery bity = jeden takt

dwa kroki 1-8 - osiem bitów = dwa takty = fraza

6. Piwot (mambo w obrocie) **P**

Jeden krok rozliczamy na 1-4 - cztery bity = jeden takt

dwa kroki 1-8 - osiem bitów = dwa takty = fraza

7. Box step (just square) skrzyżny przodem **JS**

Jeden krok rozliczamy na 1-4 - cztery bity = jeden takt

dwa kroki 1-8 - osiem bitów = dwa takty = fraza

Obojętnie jaką liczbę danego kroku wykonamy nie będzie on nam zmieniał nogi prowadzącej na przeciwną.

Mając już kroki podstawowe możemy posunąć się nieco dalej w tworzeniu prostych łączy kroków i tak co to są **wariacje i kombinacje** kroków?

Wariacja danego kroku nazywamy wykonanie go w wariacie innym niż podstawowy np. w innym ułożeniu w przestrzeni bądź w podskoku Np.:

krok podstawowy 4 x ST

Wariant tego kroku 4 x ST po kwadracie

Kombinacja jest to już połączenie minimum dwóch różnych kroków

Kombinacja 4x ST po kwadracie i 4x SO po kwadracie

Zapis kroków

4x ST oznacza wykonanie 4 razy pojedynczego kroku ST

2x 2ST oznacza wykonanie 2 razy podwójnego ST

2x KU oznacza wykonanie 2x pojedynczego kolana

4KU oznacza poczwórne kolano w jedną stronę

Zaznaczanie kierunków

↑ - do przodu

↓ - do tyłu

→ - w prawo

← - w lewo

Metodyka ☺

Na ogólnie rozumianą metodykę prowadzenia zajęć fitness składają się :

- Osoba instruktora
- Proces dydaktyczny

Instruktor - powinien przede wszystkim czerpać wiele zabawy z tego co robi, jeżeli prowadzenie zajęć, wymyślanie choreografii, męczące ćwiczenia, PRACA Z MUZYKĄ sprawiają mu wiele trudności i nie są przyjemnością to chyba nie jest to zawód dla niego. Pamiętajmy że to od osoby prowadzącej zajęcia zależy czy klient będący pierwszy raz na tego rodzaju formach rekreacji ruchowej zechce przyjść na nie w przyszłości. To my musimy tak poprowadzić zajęcia że nasi klienci zapomną o wysiłku, zmęczeniu o naczelnym celu które musimy realizować podczas różnego rodzaju ćwiczeń a będą się wspaniale bawić. W pracy instruktora wiele zależy od jego umiejętności kontaktu z drugą osobą, sposobu bycia, spontaniczności, kreatywności, wiarygodności oraz wiedzy i umiejętności zawodowych.

Tak więc przedstawiam wam kilka moich złotych myśli na temat tego co instruktor powinien:

- **Słyszeć muzykę i mieć poczucie rytmu** – nie może bać się pracy z muzyką powinien z niej czerpać natchnienie
- **Opanować w stopniu bardzo dobrą technikę podstawowych kroków i ćwiczeń** - musi czuć się pewnie w formie, którą prowadzi
- **Umiejętnie monitorować wzrokowo i werbalnie**
- **Znać najczęściej popełniane błędy i umieć je szybko korygować** – umiejętność obserwacji szybkiej zindywidualizowanej korekty
- **Umieć improwizować** - nie bać się spontanicznych rozwiązań podczas zajęć
- **Wraz z nabywaniem coraz większej praktyki szukać swojego stylu**
- **Mieć trochę zdolności aktorskich – tworzenie atmosfery na zajęciach**
- **Nieustannie poszerzać swoje umiejętności** - szukać nowych form, podglądać innych
- **Być kreatywnym nie popadać w rutynę**
- **Dojrzywać do coraz trudniejszych rozwiązań metodycznych** – mnie osobiście sprawia to najwięcej przyjemności BAWIĆ SIĘ METODYKĄ
- **Wystrzegać się gwiazdorstwa**
- **Chwalić swoich klientów**
- **Zawsze pytać „czy jest ktoś pierwszy raz na zajęciach?”**
- **Po skończonych zajęciach zapraszać wszystkich na następne**
- **Ciągle się uśmiechać** (to jest chyba najtrudniejsze w tej pracy ☺)
- **Być wiarygodnym** - udowodnić że to co pokazujecie działa
- **Bezpiecznie i ciekawie prowadzić zajęcia**

Piramida - trudne czy zabawne...? Troszkę matematyki

Piramida

Metoda która moim zdaniem jest bardzo dobrą metodą prowadzenia zajęć stepu, aerobiku, typowych zajęć wzmacniających dla osób początkujących. Na czym więc to zabawne liczenie polega?

Zaczynamy od finału wymyślamy prostą kombinację kroków np.:

1-4 Step touch

1-4 Step out

1-8 4Knee up (potrójne kolano)

Z finału wynika że step touch oraz step out wykonujemy dwa razy natomiast 4knee up tylko raz mamy więc schemat **2 2 1**, aby dojść do tego finału musimy grupę nauczyć tych kroczków oraz przyzwyczaić ich do kolejności ich występowania dlatego też wymyślamy sobie nasz schemat przez 8 i otrzymujemy

16 x step touch (jeden blok = 32 bity)

16 x step out (jeden blok = 32 bity)

8 x 4Knee up (jeden blok = 32 bity)

Możemy w tym momencie powtórzyć ten schemat kilkakrotnie jeżeli widzimy że grupa potrzebuje większej ilości powtórzeń w celu opanowania prawidłowej techniki kroków. Następnie wykonujemy schemat już o połowę krótszy czyli zmiany kroków następują szybciej po sobie i tak wykonujemy

8 x step touch (1/2 bloku = 16bitów)

8 x step out (1/2 bloku = 16bitów)

4 x 4Knee up (1/2 bloku = 16bitów)

Tutaj też możemy schemat powtórzyć kilka krotnie w zależności od potrzeb grupy, i znowu skracamy liczbę powtórzeń schodząc w następny schemat

4 x step touch (1/4 bloku = 8 bitów = fraza)

4 x step out (1/4 bloku = 8 bitów = fraza)

2 x 4Knee up (1/4 bloku = 8 bitów = fraza)

Ostatni krok jaki nam pozostał to zejście do ostatniego schematu jakim jest schemat końcowy czyli

2 x step touch (1 takt = 4 bity)

2 x step out (1 takt = 4 bity)

1 x 3Knee up (1 takt = 4 bity)

PN i to samo od LN

W skrócie ten cały schemat możemy zapisać następująco

krok	Liczba powtórzeń w I serii	Liczba powtórzeń w II serii	Liczba powtórzeń w III serii	Finał
Step touch	16 (32 bity-blok)	8 (16 bitów 1/2bloku)	4 (8 bitów- 1/4bloku)	2 (4 bity Takt)
Step out	16	8	4	2
4Knee up	8	4	2	1

Dlatego zachęcam was do stosowania tej metody.

Wykonując większą ilość powtórzeń zmiany kroków następują rzadziej więc jest to łatwiejsze dla osób początkujących , możemy wtedy skupić się na technice wykonania kroków, im zmniejszymy ilość powtórzeń tym zmiany kroków następują szybciej i ćwiczący muszą za nimi nadążyć. Jeżeli natomiast ułożona przez nas wersja końcowa czyli tzw. finał jest dla grupy za trudny możemy pozostać przy wersji poprzedniej czyli przy wcześniejszym schemacie gdzie wykonywaliśmy większą liczbę powtórzeń danego kroku.

Materiały dydaktyczne dla uczestników kursu instruktora fitness AWF w Katowicach