

# Zasady i komponenty treningu rekreacyjnego - regulacja intensywności rekreacyjnych ćwiczeń systemu Step Reebok

## The rules and components of a recreation training - the regulation of Step Reebok exercises' intensity

**Jolanta Zuzda**

Politechnika Białostocka, Wydział Zarządzania, Katedra Turystyki i Rekreacji

**Robert Latosiewicz**

Politechnika Białostocka, Wydział Mechaniczny, Zakład Inżynierii Materiałowej  
i Biomedycznej

### **Abstract**

Whether exercise will have a beneficial impact on health depends on proper selection of the intensity and character of physical effort. A well-planned program will improve the functioning of some organs and systems as a result of adaptative changes in the organism. For the adaptation to occur, however, training stimuli must reach a threshold value. This means that the intensity of training should match the participants' abilities. According to the principle of progression, one should adapt the volume, the difficulty and intensity of exercises to the requirements of the participants, which will be increasing with time.

The ability of drawing up a safe and effective program consists of putting the components of training together, both in single classes and long-term plans for shaping the participants' physical fitness. This paper presents a selection of all the components of recreation training for Step Reebok recreation classes.

**Keywords:** *training, Step Reebok, fitness, progression*

### **Wstęp**

Współczesna rekreacja fizyczna określana jest jako zdrowotny trening rekreacyjny. Słowo „trening” kojarzone jest ze sportem wyczynowym. Zdaniem Ulatowskiego, trening sportowy to proces specjalizacji sportowej, który, nie naruszając

harmonijnego rozwoju osobowości zawodnika, zmierza do maksymalnego rozwinięcia tych jego cech fizycznych i psychicznych, które zapewniają mu osiągnięcie najlepszego wyniku sportowego. Trening jest zorientowany na konkretny rezultat, systematyczny, prowadzony za pomocą określonych metod oraz można go stosować dla każdego poziomu możliwości wysiłkowych. Według interpretacji Naglaka, trening sportowy zwiększa także zasób wiedzy trenujących i powoduje zmianę ich postaw<sup>1</sup>.

Trening sportowy od zdrowotnego treningu rekreacyjnego różni się przede wszystkim celem, do którego dąży osoba uczestnicząca w zajęciach. W treningu sportowym wytrenowanie ma charakter zorientowany na wynik sportowy, a w treningu zdrowotnym ważny jest efekt rekreacyjny, profilaktyczny lub rehabilitacyjny.

Zdaniem Kuńskiego, „trening zdrowotny jest świadomie kierowanym procesem, polegającym na celowym wykorzystaniu ściśle określonych ćwiczeń fizycznych dla uzyskania efektów fizycznych i psychicznych przeciwdziałających obniżaniu, związanym z wiekiem, zdolności przystosowawczych organizmu do wysiłku fizycznego”<sup>2</sup>.

Drabik uważa, że trening zdrowotny to „przez całe życie trwający proces najczęściej samodzielnego kierowania utrzymaniem/lub poprawą zdrowia oraz hamowania procesów inwolucyjnych poprzez aktywność”<sup>3</sup>.

Trening sportowy służy sportowi, charakteryzuje się znamionami pracy zawodowej, a cele zdrowotne pozostają w sferze retoryki. W przeciwieństwie do niego trening zdrowotny ma służyć zdrowiu. Do istotnych różnic należy także zaliczyć wielkość obciążeń.

Obciążenia w treningu sportowym są wyższe oraz podlegają innej kontroli<sup>4</sup>. Jaskólski i Jaskólska uważają, że trening sportowy to: „świadomie kierowana działalność ruchowa człowieka, mająca na celu podniesienie jego zdolności wysiłkowej oraz umiejętności ruchowych z zamiarem osiągnięcia jak najlepszych wyników sportowych,” a u osób uczestniczących w treningu zdrowotnym najważniejsze jest „utrzymanie dobrego zdrowia powiązanego z niezbędnym poziomem wydolności, siły, odpowiedniej masy ciała”<sup>5</sup>.

<sup>1</sup> Naglak Z., 1987. *Spoleczne i metodyczne aspekty sportu klasyfikowanego. Studia i monografie.* AWF, Wrocław, s. 16.

<sup>2</sup> Kuński H., 2002. *Trening zdrowotny osób dorosłych.* Medsport Press, Warszawa, s. 194.

<sup>3</sup> Drabik J., 1996. *Aktywność fizyczna w treningu zdrowotnym osób dorosłych.* AWF Gdańsk, s. 22.

<sup>4</sup> Lipowski M., 2005. *Rekreacja ruchowa Kobiet. Motywy zachowań prazdrowotnych.* AWF Gdańsk, s. 17-18.

<sup>5</sup> Jaskólski A., Jaskólska A., 2005. *Podstawy Fizjologii Wysiłku Fizycznego z Zarysem Fizjologii Człowieka.* AWF, Wrocław, s. 252-253.

Podstawowa składowa zdrowego stylu życia to zróżnicowany, wszechstronny trening rekreacyjny.

## Zasady treningu rekreacyjnego

Zdrowotny trening rekreacyjny należy do treningu, który przyniesie wymierne rezultaty, gdy będzie prowadzony według określonych zasad. Dorota Olex-Mierzejewska wyodrębniła następujące zasady treningu: zasadę ciągłości, progresji oraz specjalizacji.

Zasada ciągłości, według niej, mówi o tym, „że trening powinien być prowadzony systematycznie i poprawnie metodycznie”, gdyż tylko wtedy przyniesie pozytywne rezultaty.

Zasada progresji to dostosowanie intensywności, objętości i złożoności technicznej ćwiczeń do zwiększających się wymagań uczestników. Według autorki, nie przestrzeganie tej zasady prowadzi do spadku motywacji do kontynuowania ćwiczeń oraz brak efektów sprawności.

Kolejną zasadą, której należy przestrzegać podczas treningu, jest zasada progresji. Przestrzegając jej, należy dostosowywać objętość, skalę trudności oraz intensywności ćwiczeń do zwiększających się z czasem wymagań uczestników zajęć, aby podtrzymać pozytywny wpływ treningu na wszechstronny rozwój sprawności fizycznej

Ostatnia z zasad - zasada specjalizacji treningu mówi o tym, że każdy trening ma określone cele, a parametry treningu należy tak dobrać, aby je osiągnąć.<sup>6</sup> Przestrzegając zasady specjalizacji treningu podczas zajęć według D. Olex-Mierzejewskiej, należy dobierać parametry ćwiczeń podczas każdego treningu rekreacyjnego tak, aby osiągnąć zamierzone cele (realistyczne). Należy też dobrać dany rodzaj aktywności do efektu, jakiego oczekuje osoba uczestnicząca w zajęciach. Dla osób powyżej 50 lat, prowadzących siedzący tryb życia, o małym poziomie sprawności, z ograniczeniami zdrowotnymi Olex-Mierzejewska polecała takie zajęcia jak: TBC, Low-impact, Aqua oraz trening gibkości. Osobom o średnim poziomie aktywności, prowadzącym aktywny tryb życia: TBC, Hi-Lo, Step, Cross training oraz trening interwałowy. Dla osób o wyższym poziomie sprawności, prowadzącym aktywny tryb życia: Hi- impact, Tey-bo, Spinning, Cross training, Power step.

Lipowski stwierdził, że aby trening spełniał swoje zadanie, należy przestrze-

---

<sup>6</sup> Olex-Mierzejewska D., 2002. *Fitness teoretyczne i metodyczne podstawy prowadzenia zajęć*. Akademia Wychowania Fizycznego, Katowice, s. 17.

gać zasady: skuteczności, wykonalności i bezpieczeństwa. Aby trening rekreacyjny był skuteczny, należy stosować obciążenia tak, aby nie przekroczyć wysiłku umiarkowanego oraz stopniować i różnicować bodźce treningowe. „Warunek bezpieczeństwa winien być spełniony poprzez kompromis między obciążeniami, a tolerancją wysiłkową (...) z wykonalnością związane są możliwości fizjologiczne człowieka charakteryzowane cechami zdrowia pozytywnego i realizowania celów zdrowotnych”<sup>7</sup>.

Według Szoty, wszystkie ćwiczenia, ukierunkowane na usprawnienie funkcji organizmu powinny być stosowane systematycznie. „Obciążenia progowe są najbardziej efektywne treningowo, stopniowa poprawa stanu wytrenowania w efekcie systematycznych ćwiczeń zmusza do stałego zwiększania obciążeń treningowych w celu efektywności tego procesu. Im lepiej jesteśmy wytrenowani, tym większe obciążenia bezwzględne musimy stosować dla dalsze poprawy tego stanu.” Ponadto istnieje konieczność stosowania odpowiedniego rodzaju treningu rekreacyjnego w zależności od celu, jaki sobie stawiamy<sup>8</sup>.

Kuński uważa, że osiągnięcie celów treningu zdrowotnego możliwe jest dzięki zastosowaniu następujących zasad: wszechstronności, specyficzności ruchu, systematyczności, stopniowania obciążeń treningowych oraz cykliczności. Zasada wszechstronności sprowadza się według niego do kształtowania oraz podtrzymywania ogólnej sprawności i wydolności. Zasada specyficzności ruchu w treningu mówi o tym, że w procesie kształtowania i rozwoju cech motorycznych najlepsze rezultaty osiąga się przez stosowanie takich form ruchu, jakie charakteryzują wysiłek ćwiczącego. Zasada stopniowania obciążeń treningowych sprowadza się do tego, że tylko systematycznie stosowana w treningu wielkość bodźca wywołującego reakcję adaptacyjną wytwarza stan wytrenowania. Zasada systematyczności stwierdza, że „wytworzone w treningu nawyki ruchowe, zmiany przystosowawcze i regulacja pracy wielu narządów oraz układów organizmu nie jest zjawiskiem stałym” i przypadku zaprzestania treningu lub zbyt częstych przerw (braku systematyczności) powrócą one do poziomu początkowego. Ostatnia z zasad – zasada cykliczności - mówi, że plany treningowe należy tak skonstruować, aby odpowiadały rytmice biologicznej czynności ustroju. Podstawową jednostką treningowa nie jest sam wysiłek treningowy, lecz układ wysiłek-wypoczynek.

Według Kuńskiego, najważniejsze kryteria skuteczności treningu zdrowotnego to: uzyskanie określonego poziomu wydolności fizycznej, ustabilizowanie spo-

---

<sup>7</sup> Lipowski M., 2005. *Rekreacja ruchowa kobiet. Motywy zachowań prozdrowotnych.*, AWF Gdańsk, s. 18.

<sup>8</sup> Szota Z., 2002. *Aerobik Teoria, technika wykonania, metodyka nauczania, przepisy sędziowania.* AWF Gdańsk, s. 24-25.

czynkowej częstości serca, wartości wskaźnika masy ciała, profilu lipoprotein oraz sprawności fizjologicznej mięśni<sup>9</sup>.

## Zmiany potreningowe w organizmie

Zmiany potreningowe w organizmie pod wpływem treningu mają charakter adaptacyjny. W zakresie:

1. Mięśni szkieletowych trening powoduje zwiększenie potencjału anaerobowego mięśni.
2. Tkank podporowych – może zwiększać stopień mineralizacji kości, adaptację chrząstek stawowych, ścięgien i więzadeł.
3. Układu nerwowego trening wpływa na mechanizmy kontrolujące czynności mięśni szkieletowych, powodując poprawę koordynacji ruchów. Zwiększa precyzję, szybkość ruchów, siłę maksymalną skurczu mięśnia oraz zmniejsza koszt energetyczny pracy.
4. Układu oddechowego następuje wzrost ruchomości tkanki piersiowej i siły mięśni oddechowych, zwiększa się pojemność życiowa płuc, wentylacja oraz pojemność dyfuzyjna płuc podczas wysiłku fizycznego i w spoczynku.
5. Układu krążenia następuje zmniejszenie częstości skurczów serca w spoczynku i podczas wysiłków submaksymalnych oraz zmiany strukturalne w sercu.
6. Objętości i składu krwi, następuje zwiększenie objętości krwi, wzrost ilości krwinek czerwonych, wzrost aktywności fibrynolitycznej osocza oraz zwiększenie stężenia HDL–cholesterolu.
7. Układu wydzielania wewnętrznego trening powoduje spadek zmian hormonalnych i zwiększenie wrażliwości tkanek na działanie hormonów.<sup>10</sup>

## Zasada progresji w autorskim programie systemu

### Step Reebok

Zgodnie z zasadą progresji należy dostosowywać objętość, skalę trudności oraz intensywność ćwiczeń do zwiększających się z czasem wymagań uczestników zajęć autorskiego programu systemu ćwiczeń Step Reebok.

Umiejętność opracowania bezpiecznego i skutecznego programu polega na zestawieniu komponentów treningu zarówno w pojedynczych zajęciach,

---

<sup>9</sup> Kuński H., 2002. *Trening zdrowotny osób dorosłych*. Medsport Press, Warszawa.

<sup>10</sup> Tamże, s. 54.

jak i długofalowych planach kształtowania sprawności fizycznej. Do komponentów treningu fitness zaliczono: częstotliwość (liczba jednostek treningowych w ciągu tygodnia), intensywność (stopień obciążenia organizmu w czasie ćwiczeń), objętość (czas trwania pojedynczego treningu) i moduł (specyficzna forma zajęć, w jakich uczestniczy osoba trenująca).

**Częstotliwość** jest funkcją stopnia sprawności i celu, do jakiego będzie dążyć osoba trenująca. Celem treningu rekreacyjnego może być utrzymanie stanu sprawności na aktualnym poziomie. Dorota Olex-Mierzejewska zaleca w tym wypadku trening trzy razy w tygodniu po 30 minut lub dwa razy po 45 minut o intensywności 55% maksymalnych możliwości wysiłkowych. Gdy celem jest poprawa sprawności fizycznej, zmiana sylwetki, poprawa stanu psychicznego należy uczestniczyć w treningu trzy razy w tygodniu o czasie jego trwania od 45 do 60 minut w okresie adaptacyjnym, a potem zwiększyć liczbę zajęć do 4-5 treningów tygodniowo.

Zwiększając częstotliwość zajęć należy jednak mieć na uwadze ryzyko przetrenowania spowodowanego niedostosowaniem liczby treningów do możliwości wysiłkowych uczestnika zajęć. Organizm poddawany wysiłkom fizycznym potrzebuje odpowiedniego czasu na regenerację, odpoczynek fizyczny i psychiczny po odbyciu każdego treningu. Gdy uczestnik zajęć odczuwa permanentne zmęczenie, senność w ciągu dnia, niechęć do ćwiczeń, świadczyć to może o tym, że uległ przetrenowaniu. Groźniejszymi objawami tego stanu będą kłopoty zdrowotne: zawroty głowy, tachykardia lub uczucie duszności w czasie wysiłku, nieokreślone bóle mięśni. Gdy stan nadmiernego wysiłkowego eksploatowania organizmu trwa dłuższy czas, dochodzi często do zaniku menstruacji u kobiet, niedokrwistości oraz zwiększonej podatności na urazy aparatu ruchu. Skutecznym sposobem zapobiegania przetrenowaniu jest przestrzeganie zmienności treningu lekkiego i intensywnego w kolejnych dniach tygodnia, przeplatanych dniami odpoczynkowymi.

Częstotliwość określa liczbę jednostek treningowych w tygodniu niezbędną dla osiągnięcia pożądanego efektu. Amerykańska Wyższa Szkoła Medycyny Sportowej (ACSM) zaleca ćwiczenie od 3. do 5 razy tygodniowo przez około 30 do 60 minut<sup>11</sup>.

Należy także zachować odpowiednie przerwy między poszczególnymi jednostkami zajęć, tak zwaną fazę odpoczynku, trwającą od 36 do 48 godzin. Jej celem jest zapobieżenie urazom i zapewnienie pełnego wypoczynku organizmu. Aby uzyskać rzeczywistą, widoczną zmianę wyglądu ciała, należy zwiększyć liczbę treningów do pięciu tygodniowo.

<sup>11</sup> Ute Maas., 1995. *Listen to your heart*. Wyd. 1, Polar Electro GmbH, Germany.

**Intensywność** zajęć rekreacyjnych zależy od aktualnego stanu sprawności osób ćwiczących oraz od postawionego celu. Intensywność należy dostosować do wieku, płci, poziomu zdrowia i sprawności uczestnika zajęć.

Wyznacznikiem możliwości wysiłkowych jest tętno i wiek kalendarzowy. Według Doroty Olex-Mierzejewskiej, minimalna intensywność ćwiczeń niezbędna do spowodowania znaczących zmian adaptacyjnych w układzie krążenia i oddychania zawiera się w przedziale 55-65% indywidualnych możliwości wysiłkowych określanych jako procent maksymalnego tętna wysiłkowego (max. HR). „Zwiększenie intensywności ćwiczeń do 70-85% max. HR powoduje stymulację mechanizmów adaptacyjnych ustroju i szybszy wzrost wydolności organizmu. Zwiększenie intensywności ćwiczeń powyżej granicy 85% maksymalnych możliwości wysiłkowych powoduje natomiast włączanie się beztlenowych mechanizmów produkcji energii, pojawiają się szybko oznaki zmęczenia i dyskomfortu w czasie ćwiczeń”. Intensywność na różnych poziomach wyraża się poprzez trzy stopnie sprawności: początkujący, zaawansowany, profesjonalny. Osoby początkujące powinny mieścić się w okolicy dolnej granicy, a zaawansowane mogą zbliżać się do górnej podanych wyżej wartości. Jednakże nie można zapomnieć o tym, że wraz ze zwiększeniem intensywności zajęć, zawsze wzrasta ryzyko urazu. Intensywnością należy manipulować, więc ostrożnie dostosować ją do rodzaju zajęć, poziomu grupy i stopnia trudności choreografii. Wraz ze zwiększaniem tempa, rośnie ryzyko kontuzji oraz spada dokładność wykonania elementów ćwiczenia. Łatwy element do wykonania przy muzyce o tempie 140 bpm (ang. *beat per minute* - jest to skrót używany do oznaczenia tempa w muzyce) jest trudniejszy przy 160 bpm, a często niewykonalny przy 175 bpm. Osiągnię się więc efekt przeciwny do zamierzonego, jeśli obniży się intensywność ćwiczeń przez niedokładne wykonanie ruchu. Należy zatem zawsze trzymać się zalecanych maksimum dla danego rodzaju zajęć.

„Ćwiczenia o submaksymalnej intensywności nie są wskazane podczas zajęć aerobiku, która, jak sama nazwa wskazuje, powinna opierać się na zadaniach wymagających energo-dajnych przemian tlenowych (aerobowych)”.<sup>12</sup> Intensywność jest najważniejsza i najtrudniejsza do określenia. Można ustalić ją bezpośrednio za pomocą oceny wartości poboru tlenu lub pośrednio, licząc częstość skurczów serca. Intensywność podaje się w procentach tzw. wartości maksymalnych, czyli np. 80% HR max. Oznacza to, że osoba wykonuje wysiłek na poziomie 160 skurczów na minutę, gdy maksymalna częstość skurczów wynosi 200 skurczów na minutę. Intensywność można też określić jako procent maksy-

<sup>12</sup> Olex-Mierzejewska D., 2002. *Fitness teoretyczne i metodyczne podstawy prowadzenia zajęć*. Akademia Wychowania Fizycznego, Katowice, s. 22.

malnego poboru tlenu.

**Objętość (czas trwania)** zajęć to element, który informuje, jak długo powinny trwać zajęcia, aby uzyskać pozytywny efekt ćwiczeń. Konieczny jest co najmniej 30-minutowy ciągły wysiłek wytrzymałościowy organizmu. Ten minimalny okres należy wydłużyć w zależności od założonych celów sprawnościowych programu. Jest także związany z intensywnością wysiłku. Im intensywność jest wyższa tym krótszy należy ustalić czas trwania zajęć.

Ustalając czas trwania jednostki, należy zwrócić uwagę na oczekiwane efekty: rozwój wydolności aerobowej, pobudzenie procesów spalania tłuszczów, wzrost siły i wytrzymałości mięśni, poprawę koordynacji i równowagi statycznej czy dynamicznej, itp. Czas wydłuża się jednak w zależności od założonych celów, jakie chce się osiągnąć w wyniku ćwiczeń. Według Olex-Mierzejewskiej, „optymalny czas wysiłku zmierzający do rozwoju wydolności tlenowej to co najmniej 15 minut przy średniej intensywności 65-75% max HR. Aby uaktywnić metabolizm tłuszczów objętość ćwiczeń powinna być większa 20–25 minut ciągłego wysiłku przy niskiej intensywności w granicach 55-65% max HR. Aby uaktywnić metabolizm tłuszczów (...) objętość ćwiczeń powinna być większa – obejmując co najmniej 20–25-minutowy ciągły wysiłek, ale przy dość niskiej intensywności, w granicach 55-65% max HR”. Dodając do czasu części głównej 10 minut rozgrzewki, dodatkowe ćwiczenia wzmacniające oraz zestaw ćwiczeń uspakajających, całkowity czas lekcji aerobicy wynosić powinien od 45 do 60 minut, lekcji step aerobicy około 60 minut, a np. TBC do 75 minut.”

**Moduł** zajęć należy dostosować do potrzeb obiektywnych i subiektywnych potencjalnego uczestnika. Formę należy dobrać w oparciu o preferencje uczestnika zajęć. Dobierając formę, powinno się wziąć pod uwagę ogólny stan zdrowia i sprawność narządu ruchu danej osoby.

Jeżeli chodzi o rodzaj wysiłku, to w zależności od tego jakie systemy energetyczne powinny zostać usprawnione, powinno się stosować trening poprawiający wydolność tlenową lub beztlenową. W zależności od tego, jaką cechą motoryczną chcemy wzmocnić, trening powinien zawierać elementy treningu siłowego, szybkościowego, gibkościowego, koordynacyjnego.<sup>13</sup>

---

<sup>13</sup> Jaskólski A., Jaskólska A., 2005. *Podstawy fizjologii wysiłku fizycznego z zarysem fizjologii człowieka*. AWF Wrocław, s. 254.



## Częstotliwość i intensywność w programie autorskim ćwiczeń systemu Step Reebok

Tworząc program treningu rekreacyjnego, należy opierać się na zasadach treningowych, na zestawieniu komponentów treningu w pojedynczych zajęciach, jak i długofalowych planach kształtowania sprawności fizycznej i na rzetelnej ocenie osobniczej zdrowia i sprawności uczestników zajęć.

Punktem wyjścia do planowania obciążeń powinno być określenie minimalnego, indywidualnego poziomu aktywności ruchowej wg zasady progresji. Badania różnych autorów wykazały, że wydatek energetyczny tygodniowej aktywności ruchowej od 500 do 3500 kcal powoduje progresywny spadek ryzyka utraty życia z powodu nagłych wypadków zdrowotnych.<sup>14</sup>

Tworząc program należy jasno i precyzyjnie określić zakres celów, jakie należy osiągnąć poprzez ten program. Od tego bowiem zależy dobór wszystkich komponentów treningu rekreacyjnego (liczba zajęć, czas ich trwania, intensywność). Formę należy dobrać również w oparciu o preferencje uczestnika zajęć. Dobierając formę, powinno się wziąć pod uwagę ogólny stan zdrowia i sprawność narządu ruchu danej osoby. Poniżej, w tabelach 1–8, przedstawiono autorski program systemu Step reebok, jego intensywność i częstotliwość:

**Tabela 1.** Program zajęć stosowany w 1 i 2 tygodniu zajęć ze studentami

<b>Program I</b>	
Warm up:	10 minut
Wysokość stepu:	20 cm
Tempo muzyki:	128-129 BPM
Liczba zajęć w tygodniu:	3 razy
Czas kontynuacji programu :	1-2 tygodni
Stosowane kroki:	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Basic step</li> <li>• Tap up tap down right left leg lead</li> <li>• Kee up right left leg lead</li> <li>• Repreater 3-knee</li> </ul>
Cool down:	10 minut

Źródło: opracowanie własne.

<sup>14</sup> Paffenbarger R. S., Di Pietro A., Kohl H., Lee I., 1998. *Epidemiology in exercise science: from the field to the laboratory*. Medicine and Science in Sports and Exercise. Suppl. 45, s. 30.

**Tabela 2.** Program zajęć stosowany w 3 i 5 tygodniu zajęć ze studentami

<b>Program 2</b>	
Warm up :	10 minut
Wysokość stepu:	20 cm
Tempo muzyki:	128-129BPM
Liczba zajęć w tygodniu:	3 razy
Czas kontynuacji programu:	3-5 tygodni
Stosowane kroki:	
<ul style="list-style-type: none"><li>• Basic step</li><li>• Basic step over</li><li>• Tap up tap down right left leg lead</li><li>• Chasse right and left leg lead</li><li>• Kee up right left leg lead</li><li>• Repeater 3-knee</li><li>• Knee switch hip knee</li></ul>	
Cool down:	10 minut

Źródło: opracowanie własne.

**Tabela 3.** Program zajęć stosowany w 5 i 7 tygodniu zajęć ze studentami

<b>Program 3</b>	
Warm up:	10 minut
Wysokość stepu:	20 cm
Tempo muzyki:	132 BPM
Liczba zajęć w tygodniu:	3 razy
Czas kontynuacji programu:	6-7 tygodni
<b>Blok 1,</b> Stosowane kroki:	
<ul style="list-style-type: none"><li>• Basic step over</li><li>• Chasse right left leg lead</li><li>• Knee up right left leg lead</li><li>• Knee up swich hip knee up exit</li></ul>	
front	
<b>Blok 2,</b> Stosowane kroki:	
<ul style="list-style-type: none"><li>• Y step</li><li>• Tap up right left lead leg</li><li>• Corner to corner</li><li>• Repeater 3-knee</li></ul>	
Cool down :	10 minut

Źródło: opracowanie własne.

**Tabela 4.** Program zajęć stosowany w 8 i 10 tygodniu zajęć ze studentami

<b>Program 4</b>	
Warm up:	10 minut
Wysokość stepu:	20 cm
Tempo muzyki:	132 BPM
Liczba zajęć w tygodniu:	3 razy
Czas kontynuacji programu:	8-10 tygodni
<b>Blok 1, Stosowane kroki:</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• Basic step over</li><li>• Chasse right left leg lead</li><li>• Knee up right left leg lead</li><li>• Knee up swich hip knee up exit front</li></ul>	
<b>Blok 2, Stosowane kroki:</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• V-step</li><li>• Rivers</li><li>• Chasee right left leg lead</li><li>• Box step</li><li>• Repeater 3 - knee around the corner</li></ul>	
Cool down:	10 minut

Źródło: opracowanie własne.

**Tabela 5.** Program zajęć stosowany w 11 i 15 tygodniu zajęć ze studentami

<b>Program 5</b>	
Warm up:	10 minut
Wysokość stepu:	20 cm
Tempo muzyki:	132 BPM
<b>Włączenie pracy ramion</b>	
Liczba zajęć w tygodniu:	3 razy
Czas kontynuacji programu:	11-15 tygodni
<b>Blok 1, Stosowane kroki:</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• Basic step over</li><li>• Chasse right left leg lead</li><li>• Knee up right left leg lead</li><li>• Knee up swich hip knee up exit front</li></ul>	
<b>Blok 2, Stosowane kroki:</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• V-step</li><li>• Rivers</li><li>• Chasee right left leg lead</li><li>• Box step</li><li>• Repeater 3- knee around the corner</li></ul>	
Cool down:	10 minut

Źródło: opracowanie własne.

**Tabela 6.** Program zajęć stosowany w 16 i 20 tygodniu zajęć ze studentami

<b>Program 6</b>	
Warm up:	10 minut
Wysokość stepu:	25 cm
Tempo muzyki:	132 BPM
Liczba zajęć w tygodniu:	3 razy
Czas kontynuacji programu:	16-20 tygodni
<b>Blok 1, Stosowane kroki:</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• Basic step over</li><li>• Chasse right left leg lead</li><li>• Knee up right left leg lead</li><li>• Knee up swich hip knee up exit front</li></ul>	
<b>Blok2, Stosowane kroki:</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• V-step</li><li>• Rivers</li><li>• Chasee right left leg lead</li><li>• Box step</li><li>• Repeater 3- knee around the corner</li></ul>	
Cool down:	10 minut

Źródło: opracowanie własne.

**Tabela 7.** Program zajęć stosowany w 21 i 25 tygodniu zajęć ze studentami.

<b>Program 7</b>	
Warm up :	10 minut
Wysokość stepu:	20 cm
Tempo muzyki:	132 BPM
<b>Zamiana kroków LO-impact na kroki power</b>	
Liczba zajęć w tygodniu:	1 raz
Czas kontynuacji programu:	21-25 tygodni
<b>Blok 1, Stosowane kroki:</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• Basic step over</li><li>• Chasse right left leg lead</li><li>• Knee up right left leg lead</li><li>• Knee up swich hip knee up exit front</li></ul>	
<b>Blok 2, Stosowane kroki:</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• V-step</li><li>• Rivers</li><li>• Chasee right left leg lead</li><li>• Box step</li><li>• Repeater 3- knee around the corner</li></ul>	
Cool down:	10minut

Źródło: opracowanie własne.

**Tabela 8.** Program zajęć stosowany w 26 i 30 tygodniu zajęć ze studentami

<b>Program 8</b>	
Warm up:	10 minut
Wysokość stepu:	20 cm
Tempo muzyki:	140 BPM
Liczba zajęć w tygodniu:	1raz
Czas kontynuacji programu:	26-30 tygodni
<b>Blok 1, Stosowane kroki:</b>	
•	Basic step over
•	Chasse right left leg lead
•	Knee up right left leg lead
•	Knee up swich hip knee up exit front
<b>Blok 2, Stosowane kroki:</b>	
•	V-step
•	Rivers
•	Chasee right left leg lead
•	Box step
•	Repeater 3- knee around the corner
Cool down:	10 minut

**Źródło:** Opracowanie własne.

W przedstawionym programie pierwsze kilka zajęć to okres adaptacji do obciążeń treningowych. Podczas nich należy zapoznać osoby ćwiczące z podstawowymi krokami w tempie muzyki 128-129 bpm. Gdy wykonywanie kroków podstawowych nie nastęrcza już ćwiczącym trudności, można zmienić choreografię poprzez wprowadzenie trudniejszych kroków.

W miarę wzrostu wydolności i możliwości koordynacyjnych ćwiczących należy zwiększać stopniowo intensywność treningu. Intensywność zajęć w autor-skim programie systemu Step Reebok jest regulowana poprzez: utrudnianie choreografii, dodanie pracy ramion, zwiększenie tempa muzyki, zmianę wysokości stepu, dodanie pracy ramion i włączenie kroków Hi-impact do opracowanej choreografii.

Tempo muzyki należy dostosować do poziomu grupy. Zasada doboru jest prosta: należy tempo dobierać tak, aby uczesnicy zajęć bez problemu potrafili wykonać poprawnie choreografię w programie. Wysokość stepu należy dostosować do poziomu sprawności osoby ćwiczącej, jak i do jej wysokości. Praca ramion może zostać włączona do choreografii w momencie, gdy praca nóg wykonywana jest bezbłędnie.

Kroki Hi-impact to podskoki i naskoki na step. Charakteryzują się one submaksymalną intensywnością oraz zaangażowaniem wielu jednostek motorycznych

w jednym czasie. Po sekwencji kroków Hi-impact zawsze należy wprowadzić do choreografii kroki Lo-impact, aby nie doprowadzić do przeciążenia układu ruchu. Kroki Hi-impact wprowadza się w grupach zaawansowanych, w których uczestnicy charakteryzują się dobrym stanem zdrowia i sprawności. Ze względu na anaerobowy charakter przemian energetycznych oraz duże obciążenie aparatu ruchu należy unikać nadmiernej liczby tych kroków w choreografii.

## **Wskazówki metodyczne autorskiego programu systemu Step Reebok**

Realizując program Step Reebok w proponowanej wersji, należy zwracać uwagę na technikę wchodzenia i schodzenia na step: cała stopa powinna pozostać w kontakcie ze stepem! Szczególnie ważna jest technika odbicia i lądowania. Podczas odbicia się od podłoża do wykonania przeskoków, kroków biegowych lub podskoków z odbicia obunóż, stopy należy ustawić w odpowiedniej odległości od stepu.

Ruchy ramion do choreografii w części głównej można wprowadzać, gdy opanowany zostanie poprawny ruch kończyn dolnych. Należy utrzymać barki w linii ponad kolanami. Pochylenie w przód, tył i bok tułowia w trakcie energicznych ćwiczeń rekreacyjnych może doprowadzić do nadmiernych napięć mięśni w dolnym odcinku kręgosłupa.

Przez cały czas ćwiczeń uczestnik powinien dobrze obserwować górną część stepu.

Nigdy nie należy wchodzić na step tyłem! Każdy uczestnik zajęć z defektem wzroku powinien skonsultować się z lekarzem. Szczególną uwagę należy zwrócić na osoby z astygmatyzmem. Szkła dwuogniskowe zazwyczaj korygują wzrok, kiedy osoba patrzy w dół pod małym kątem. Noszenie takich szkieł nie jest zalecane, ponieważ dolna część stepu może pozostać poza zasięgiem wzroku ćwiczącego.

## **Podsumowanie**

Mała aktywność ruchowa i siedzący tryb życia to jeden z czynników zagrażających zdrowiu współczesnego człowieka. Można szacować, że zadowolający z punktu widzenia zdrowia poziom aktywności fizycznej jest charakterystyczny jedynie dla „70% 6-7 letnich dzieci, 20-30% młodzieży w wieku 11-15 lat i tylko

10% dorosłych”<sup>15</sup>.

Dla większości ludzi trening rekreacyjny jest więc najlepszym sposobem na umocnienie zdrowia, podtrzymanie zdolności do wykonywania codziennych czynności bez odczucia zmęczenia. Chociaż dostrzegamy potrzebę spędzania wolnego czasu w sposób aktywny, to aktywność fizyczna naszego społeczeństwa maleje. Na przykład „w ostatnich 10 latach aktywność fizyczna chłopców między 15-18 rokiem życia spadła o 50 %”<sup>16</sup>

Tak więc opracowanie nowych programów ćwiczeń może przyczynić się do zwiększenia aktywności fizycznej ludzi, a tym samym do poprawy ich stanu zdrowia.

## Piśmiennictwo

1. Bellreich R., Bauman W., Hasse H., Ulmer H., 1982. *Begründung einer Forschungs- und Lehrkonzeption*. Limpert Verlag.
2. Drabik J., 1996. *Aktywność fizyczna w treningu zdrowotnym osób dorosłych*. Akademia Wychowania Fizycznego, Gdańsk.
3. Jaskólski A., Jaskólska A., 2005. *Podstawy Fizjologii Wysiłku Fizycznego z Zarysem Fizjologii Człowieka* Akademia Wychowania Fizycznego, Wrocław.
4. Karpay E., 2000. *Fitness, zdrowie i uroda: ćwicz, dobrze się odżywia i zrzuć zbędne kilogramy*. Wyd. Helion, Gliwice.
5. Kuński H., 2002. *Trening zdrowotny osób dorosłych*. Medsport Press, Warszawa.
6. Lipowski M., 2005. *Rekreacja ruchowa Kobiet. Motywy zachowań prozdrowotnych*. Akademia Wychowania Fizycznego, Gdańsk.
7. Naglak Z., 1987. *Spoleczne i metodyczne aspekty sportu klasyfikowanego. Studia i monografie*. Akademia Wychowania Fizycznego. Wrocław.
8. Olex-Mierzejewska D., 2002. *Fitness teoretyczne i metodyczne podstawy prowadzenia zajęć*. Warszawa.
9. Paffenbarger R. S., Di Pietro A., Kohl H., Lee I., 1998. *Epidemiology in exercise science: from the field to the laboratory*. Medicine and Science in Sports and Exercise 45, s. 30.

---

<sup>15</sup> Zając A., Waskiewicz Z., 2001. *Dietetyczno-Treningowe wspomaganie zdrowia i sprawności fizycznej*. UKiP J&D Gębka, Gliwice, s. 9-10.

<sup>16</sup> Tamże, s. 11.

10. Szota Z., 2002. *Aerobik Teoria, technika wykonania, metodyka nauczania, przepisy sędziowania*. Akademia Wychowania Fizycznego, Gdańsk.
11. Ute Maas., 1995. *Listen to your heart*. Wydanie I. Polar Electro GmbH, Niemcy.
12. Zając A., Waszkiewicz Z. 2001. *Dietetyczno-Treningowe wspomaganie zdrowia i sprawności fizycznej*. Akademia Wychowania Fizycznego, Katowice.