

Martin Petru DOMOKOS
Ștefania Cerasela DOMOKOS
Simona Angela PETRACOVSCI

GIMNASTICĂ AEROBICĂ DE ÎNTREȚINERE



Presa Universitară Clujeană

Martin Petru DOMOKOS
Ștefania Cerasela DOMOKOS
Simona Angela PETRACOVSCI

GIMNASTICĂ AEROBICĂ
DE ÎNTREȚINERE

PRESA UNIVERSITARĂ CLUJEANĂ

2025

Referenți științifici:

Prof. asoc. Saša Iovanović – Universitatea din Banja Luka, Bosnia și Herțegovina

Prof. asoc. Gorana Tešanović – Universitatea din Banja Luka, Bosnia și Herțegovina

Conf. univ. dr. Boros-Balint Iuliana – Universitatea Babeș-Bolyai, Cluj-Napoca

ISBN 978-606-37-2511-1

© 2025 Autorii volumului. Toate drepturile rezervate. Reproducerea integrală sau parțială a textului, prin orice mijloace, fără acordul autorilor, este interzisă și se pedepsește conform legii.

Tehnoredactare computerizată: Cristian-Marius Nuna

Universitatea Babeș-Bolyai

Presă Universitară Clujeană

Director: Codruța Săcelean

Str. B.P. Hasdeu nr. 51

400371 Cluj-Napoca, România

Tel.: (+40)-264-597.401

E-mail: editura@ubbcluj.ro

<http://www.editura.ubbcluj.ro/>

<https://biblioteca.ubbcluj.ro/>

Cuprins

UNITATEA DE ÎNVĂȚARE 1. Istoricul gimnasticii aerobice de întreținere	6
1.1. Introducere	6
1.2. Obiectivele și competențele unității de învățare	6
1.3. Conținutul unității de învățare	7
1.4. Îndrumar pentru verificare/autoverificare	10
UNITATEA DE ÎNVĂȚARE 2. Pașii specifici gimnasticii aerobice de întreținere	12
2.1. Introducere	12
2.2. Obiectivele și competențele unității de învățare	12
2.3. Conținutul unității de învățare	12
2.3.1. <i>BASIC STEPS</i> – Pașii de bază	12
2.3.2. Variante de pași aerobici	15
2.3.3. Mișcări de brațe	17
2.3.4. Dicționar tehnic uzual	18
2.3.5. Tehnica de execuție a pașilor	20
2.3.6. Variante ale pașilor de bază	28
2.4. Îndrumar pentru verificare/autoverificare	31
UNITATEA DE ÎNVĂȚARE 3. Comunicarea prin semne în gimnastica aerobică de întreținere – <i>cueing</i>	32
3.1. Introducere	32
3.2. Obiectivele și competențele unității de învățare	32

3.3. Conținutul unității de învățare	33
3.3.1. Cifrele	33
3.3.2. Direcțiile	34
3.3.3. Mișcărilor	35
3.3.4. Indicațiile	36
3.4. Îndrumar pentru verificare/autoverificare	41
UNITATEA DE ÎNVĂȚARE 4. Acompaniament muzical	43
4.1. Introducere	43
4.2. Obiectivele și competențele unității de învățare	43
4.3. Conținutul unității de învățare	44
4.3.1. Măsura muzicală	44
4.3.2. Fraza muzicală (FM)	45
4.3.3. Aplicații ale teoriei muzicale în aerobic	45
4.3.4. Elemente importante privind muzica și acompaniamentul muzical	48
4.3.3. Avantajele folosirii acompaniamentului muzical pentru educarea capacității de mișcare	49
4.3. Îndrumar pentru verificare/autoverificare	49
UNITATEA DE ÎNVĂȚARE 5. Structura unei sesiuni de gimnastică aerobică de întreținere	51
5.1. Introducere	51
5.2. Obiectivele și competențele unității de învățare	51
5.3. Conținutul unității de învățare	51
5.3.1. Partea de încălzire (<i>warm up</i>)	52
5.3.2. Partea principală	53
5.3.3. Partea de încheiere (<i>cool down</i>)	54
5.4. Îndrumar pentru verificare/autoverificare	56

UNITATEA DE ÎNVĂȚARE 6. Metodele didactice folosite în conceperea unei coregrafii	58
6.1. Introducere	58
6.2. Obiectivele și competențele unității de învățare	58
6.3. Conținutul unității de învățare	58
6.3.1. Metode didactice	59
6.4. Îndrumar pentru verificare/autoverificare	63
UNITATEA DE ÎNVĂȚARE 7. Bazele fiziologice ale efortului în lecțiile de gimnastică aerobică de întreținere	64
7.1. Introducere	64
7.2. Obiectivele și competențele unității de învățare	65
7.3. Conținutul unității de învățare	67
7.4. Îndrumar pentru verificare/autoverificare	85
Terminologie	87
CLASĂ Aerobic Fitness	91

UNITATEA DE ÎNVĂȚARE 1

Istoricul gimnasticii aerobice de întreținere

1.1. Introducere

Gimnastica aerobică de întreținere are un istoric ce începe în anii '60 și continuă și în prezent. Este foarte important ca studenții să înțeleagă evoluția istorică a acestei ramuri a fitnessului din perspectiva oamenilor care au creat-o și a inovației pe care au făcut-o în a doua parte a secolului XX și care continuă să se dezvolte și în prezent datorită tehnologiei care vine să răspundă necesităților oamenilor interesați de activitate fizică, sănătate și viață activă.

1.2. Obiectivele și competențele unității de învățare

Cursul de gimnastica aerobică de întreținere își propune să transmită studenților cunoștințele teoretice, practice și metodice privind formarea bazelor generale ale mișcărilor și urmărește:

- înțelegerea procesului de formare a gimnasticii aerobice de întreținere;
- cunoașterea evenimentelor și persoanelor care au contribuit la dezvoltarea gimnasticii aerobice de întreținere;
- formarea capacității de identificare, concepere și predare a mijloacelor gimnasticii aerobice de întreținere, cuprinse în aria curriculară a educației fizice și în mediul privat;

- formarea și dezvoltarea capacității de organizare și conducere a colectivelor de elevi și adulți;
- dezvoltarea aptitudinilor motrice necesare practicării exercițiilor fizice aerobe;
- întărirea sănătății și menținerea condiției fizice prin utilizarea exercițiilor de gimnastică aerobică.

1.3. Conținutul unității de învățare

Termenul de aerobic a fost folosit pentru prima dată în anul 1875 de către medicul francez Luis Pasteur care a clasificat ca fiind aerobe bacteriile care au nevoie de oxigen ca să trăiască. Acest cuvânt vine din limba greacă – *aeroviki* și înseamnă oxigen pentru viață.

Doctorul Kenneth H. Cooper este cel care s-a ocupat în anii '60 cu pregătirea fizică a piloților și astronauților americani de la baza Huston. Întregul său concept era unul construit pe baze științifice și avea la bază consumul și aportul de oxigen în organism, el fiind cel care a introdus termenul de „aerobic” (Cooper, 1968) ca metodă de îmbunătățire a condiției fizice, constatând că practicarea exercițiilor aerobice de joasă și medie intensitate determină îmbunătățirea funcțiilor cardiovasculare odată cu creșterea forței și a rezistenței.

Testul conceput de el pentru verificare condiției fizice generale și care îi poartă numele (Testul Cooper) constă în alergare pe durata a 12 minute. Potrivit testului, în 12 minute un bărbat de 30 de ani trebuia să alerge între 2400–2800 m, iar o femeie între 2200–2600 m, distanța micșorându-se cu 200 m la fiecare 10 ani peste vârsta menționată. (Cooper, 2018)

Inspirându-se din conceptul lui Kenneth Cooper, Jackie Sorensen (1969) a extins exercițiile aerobice de la 12 minute la

15–20 de minute, adăugând și muzică, astfel că ia naștere conceptul de **dans aerobic** (Kramer, 1984).

Jane Fonda, celebra actriță din Statele Unite ale Americii, care avea o pregătire în baletul clasic, pe care l-a practicat mulți ani, a început să practice dansul aerobic după o fractură la picior. Datorită impactului său media și a popularității sale, Fonda scoate și vinde pe piață o casetă video intitulată *Jane Fonda Workout*, care s-a vândut în toată lumea și care a avut un impact major asupra popularizării disciplinei. Caracteristica acestui stil de dans aerobic constă în introducerea unor exerciții de *stretching*, a unor exerciții accesibile din gimnastica yoga, precum și variații de pași de dans și elemente de balet clasic. (Mansfield, 2013) Acest sistem se bazează pe exerciții analitice: pe segmente, grupe și regiuni musculare. Caracteristica acestui tip de gimnastică este că folosește structuri combinate, care se adresează solicitării mobilității articulare și întreținerea musculaturii și tendoanelor sub formă de elongații –cele cu o dificultate sporită sunt denumite *killer stretch*.

Sistemul introdus de Jane Fonda pune accentul pe mobilitate–elasticitate–suplețe, pe putere și în mai mică măsură pe capacitatea coordinativă și viteză. În schimb dezvoltă rezistența generală a organismului prin efectuarea exercițiilor continue, fără timpi morți, prin angrenarea principalelor grupe musculare care ajută la tonifiere și prin corelarea cu respirația ritmică.

Fenomenul se extinde și în Europa, în Germania este promovat de actrița cu origini grecești Sydney Rome, care a adăugat pe lângă dans și balet și jazz dance-ul.

Step aerobic a fost introdus pe piața industriei fitnessului de către Gin Miller în anul 1989. (Chapek, 1992) În urma unei accidentări suferite la genunchi, a fost sfătuită de către medicul

de recuperare să urce și să coboare o scăriță astfel că a luat naștere stepper-ul ca aparat și care astăzi este dezvoltat de către firma Reebok (mai există și alte firme care produc steppere).

Spinningul sau **indoor cyclingul** (ciclismul indoor) a fost introdus de către Johnny Goldberg, originar din Africa de Sud, dar care s-a mutat în anul 1979 în SUA. Personal trainer la o sală de fitness din California și ciclist a introdus clasele de *spinning* care aduceau nou pe piața fitnessului, pe lângă designul lecției (precoregrafiat) și noțiuni de heart rate (ritmul cardiac) și de antrenament motivațional. (Modlin 2004) Împreună cu John Baudhuin au conceput și produs bicicleta staționară în cadrul companiei Spinning care produce și în prezent aceste biciclete. Ei au creat și cursul de formare pentru instructorii de cycling acreditat în întreaga lume.

Tae-bo a fost inventat de către Billy Blanks în anii '90 și este încă popular și în prezent. Tae-bo ca termen este un acronim și reprezintă: *Total Awareness Excellence Body Obedience*. Ar putea fi definit ca o combinația dintre mișcărilor specifice artelor marțiale (taekwondo în special) executate pe muzică. (Tammy, 2014)

BodyPump a fost creat în anul 1991 de către Phillip Mills, constă în ridicarea de greutate în cadrul unui antrenament de grup pe muzică. Scopul acestui program a fost de a aduce și bărbații în sala de aerobic. (Parviainen, 2011)

În anii '90, Beto Perez, care era instructor de aerobic în Columbia, a ținut o clasă pe un alt tip de muzică decât cea utilizată de obicei în timpul antrenamentelor de aerobic, conținând melodii de salsa și merengue. În anul 2001, s-a mutat în Statele Unite ale Americii unde, împreună cu Alberto Perlman și Alberto Aghion, au pus bazele conceptului de **zumba** și l-a extins în întreaga lume. (Adams, 2020)

Antrenamentul Bosu a fost inventat în anul 1999 de către David Wick. Bosu reprezintă o minge mare, tăiată în două, termenul fiind un acronim pentru *Both Side Up*, adică pot fi folosite ambele părți. Cea plată pentru antrenamente de echilibru, iar cea rotundă pentru antrenamente cardio sau de forță.

Kangoo Jumps a fost inventat înainte de 1990 în Europa de Est cu scopul recuperării în urma operațiilor efectuate la genunchi. În anii '90 a fost dezvoltat de către elvețianul Denis Naville care a prezentat primul model în anul 1994. Ulterior, modelele au fost dezvoltate și folosite în industria fitnessului. (Miller et al., 2003)

1.4. Îndrumar pentru verificare/autoverificare

- ✓ Care au fost persoanele care au contribuit la formarea gimnasticii aerobice de întreținere?
- ✓ Care sunt ramurile gimnasticii aerobice de întreținere?
- ✓ Cum credeți că se va dezvolta în viitor gimnastica aerobică de întreținere?

Bibliografie

- Adams, M. M. (2020). Zumba Fitness, Mitchell Lane.
- Chapek, C. L. (1992). The effects of a ten-week step aerobic training program on aerobic capacity of college-aged females (Doctoral dissertation).
- Cooper, K. H. (1968). A means of assessing maximal oxygen intake. *Journal of the American Medical Association*, 203, 201–204.
- Cooper, K. H. (2018). The History of Aerobics (50 Years and Still Counting). *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 89(2), 129–134.

- Kramer, D. (1984). Dance is Physical Education Too. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 55(6), 30–52.
- Mansfield, L. (2013). *Sexercise’: Working out heterosexuality in Jane Fonda’s fitness. Sexualities, Spaces and Leisure Studies-Caudwell*. Oxon: Routledge, 139.
- Miller, N., Taunton, J. E., Fraser, S., Rhodes, E., & Zumbo, B. (2003). Kangoo Jumps: an innovative training device. *British Columbia Medical Journal*, 45(9), 444–448.
- Modlin, K. (2004). *The effect of handle bar height on low back pain in cyclists during spinning® (Doctoral dissertation)*.
- Tammy, G. (2014). *Trends in Martial Arts*. Mitchell Lane Publishers, Inc.
- Parviainen, J. (2011). *The standardization process of movement in the fitness industry: The experience design of Les Mills choreographies*. *European Journal of Cultural Studies*, 14(5), 526–541.

UNITATEA DE ÎNVĂȚARE 2

Pașii specifici gimnasticii aerobice de întreținere

2.1. Introducere

Pașii specifici gimnasticii aerobice de întreținere ne ajută la conceperea unor coregrafii specifice lecției. Aceștia pot fi executați fie de pe loc fie din deplasare, cu impact mic sau ridicat, răspunzând obiectivelor lecției. Cunoașterea lor și a tehnicii de execuție reprezintă primul pas în dezvoltarea unor programe de gimnastică aerobică de întreținere.

2.2. Obiectivele și competențele unității de învățare

Acestea sunt:

- învățarea denumirilor pașilor de bază și specifici;
- învățarea tehnicilor de execuție a pașilor de bază și specifici;
- adaptarea pașilor de bază și specifici în funcție de obiectivele lecției.

2.3. Conținutul unității de învățare

2.3.1. *BASIC STEPS* – Pașii de bază

Pașii de bază din gimnastica aerobică se execută:

- *low impact* în care un picior rămâne în contact permanent cu solul, indiferent de mișcare;

- *high impact*, ambele picioare sunt ridicate în aer chiar și pentru o fracțiune de secundă (mișcările se realizează cu săritură);
- cu impact combinat *high/low impact* (Rodrigues-Krause, 2021).

MARCH – mers: constituie elementul de bază pentru învățarea celorlalți pași și elemente tehnice. Este folosit ca pas de tranziție, fiind mișcarea tradițională de tip *low impact*, care necesită rularea tălpii de pe vârf.

Tehnica de execuție:

- piciorul este îndoit înaintea trunchiului;
- mișcarea se execută în sus;
- trunchiul este drept în aliniament natural, bărbia sus, privirea înainte;
- spatele ușor rotunjit cu umerii aduși;
- lipsa amplitudinii în mișcare.

JOG – alergare: constituie elementul de bază pentru învățarea celorlalți pași și elemente tehnice. Este folosit ca pas de tranziție. Este o mișcare alternativă de tip *high impact* în care genunchii sunt aliniați înaintea sau înapoia articulației șoldului.

Tehnica de execuție:

- genunchiul piciorului pendulat trebuie să fie la verticală;
- piciorul în extensie, călcâiul spre șezută;
- trunchiul este drept în aliniament natural, bărbia sus, privirea înainte;
- contactul cu solul se face pe pingea.

SKIP – șut: este o mișcare combinată din două sărituri mici pe verticală, fiind un pas de tranziție. Este o mișcare de tip *high impact* sau *low impact* care combină în mod controlat extensia genunchilor și flexia șoldului.

Tehnica de execuție:

- se execută o săltare alternativă de pe un picior pe celălalt cu pendularea gambei spre înapoi, urmat de întinderea energetică înainte-jos a piciorului la 45°;
- trunchiul este drept, musculatura încordată.

***KNEE LIFT* sau *KNEE UP* – genunchi ridicat:** este o mișcare de tip *low impact* sau *high impact*, în care genunchii se ridică cu o flexie de minimum 90° înainte. Este element de tranziție sau de legătură, oferind posibilitatea schimbării de direcție și poate fi combinat cu ceilalți pași de bază.

Tehnica de execuție:

- ridicarea și îndoirea piciorului, cu genunchiul în flexie la 90°;
- coapsa este la orizontală;
- trunchiul drept, privirea înainte;
- piciorul de bază este întins.

***KICK* – balans:** este o mișcare de ridicare sau întindere energetică a piciorului, asemănătoare cu mișcările de *battement* din gimnastica ritmică. Este o mișcare de tip *high impact* sau *low impact*, provenind din flexia articulației șoldului cu piciorul întins, la diferite înălțimi.

Tehnica de execuție:

- săltare ușoară pe piciorul de bază, cu balansarea energetică a piciorului liber la 45°, 90°, 145°, 180°;
- aterizare elastică pe ambele picioare;
- trunchiul este drept, cu o ținută perfectă, musculatura încordată;
- genunchii perfect întinși în timpul mișcării.

JUMPING JACK – săritură din apropiat în depărtat: este pasul cel mai atractiv din gimnastica aerobică. Este o mișcare de tip high impact, în timpul căreia picioarele se depărtează și se apropie în plan frontal printr-o săritură.

Tehnica de execuție:

- se execută în doi timpi (depărtare–apropiere), din stând cu trunchiul drept;
- săritură în stând depărtat cu genunchii semi-îndoți;
- vârfurile orientate oblic lateral;
- greutatea repartizată pe ambele picioare.

LUNGE – fandare: este un pas de bază ce se realizează înainte și lateral, permițând schimbarea direcției. Este o mișcare de tip *high impact* sau *low impact* din articulația șoldului care depărtează și apropie picioarele în plan sagital sau frontal.

Tehnica de execuție:

- pășire înainte cu un picior și coborârea corpului până când piciorul din față coboară la un unghi de 90°, în timp ce piciorul din spate rămâne întins;
- trunchiul este ușor spre înainte, formând o linie dreaptă de la gât la călcâi;
- vârfurile orientate spre înainte.

2.3.2. Variante de pași aerobici

HEEL UP – călcâi ridicat spre înapoi: este un pas specific, ce poate fi executat din stând și stând depărtat și este folosit pentru schimbarea direcției de deplasare.

Tehnica de execuție:

- poziția trunchiului este dreaptă;
- piciorul se îndoie energic, iar călcâiul atinge șezuta.

STEP TOUCH – pas lateral cu atingere ușoară: este o structură simplă, de bază, în gimnastica aerobică, compusă din două mișcări: pas lateral și apropiere cu atingere ușoară.

Tehnica de execuție:

- trunchiul este drept, privirea înainte;
- se execută din stând, pas lateral cu piciorul stâng cu ușoară deplasare a greutateii în direcția mișcării;
- la revenire, greutatea rămâne pe piciorul de bază (cel care nu face deplasarea), care este puțin îndoit.

GRAPE-WINE – pas încrucișat lateral: este o combinație de pași cu deplasare laterală și încrucișare înainte sau la înapoi a piciorului.

Tehnica de execuție:

- trunchiul rămâne drept;
- contactul cu solul pe primul pas se face pe călcâi; se execută în patru timpi:
 1. pas lateral cu piciorul drept;
 2. pas încrucișat cu piciorul stângul în spatele piciorului drept;
 3. pas lateral cu piciorul drept;
 4. apropierea piciorului stâng în stând.
- pașii sunt egali.

V-STEP – pas în „V”: se realizează în patru timpi din poziția stând, descriind litera V.

Tehnica de execuție:

- trunchiul este drept, privirea înainte:
 1. pas oblic înainte cu piciorul drept;
 2. pas oblic înainte cu piciorul stâng, în stând depărtat;

3. pas înapoi cu piciorul drept în poziția inițială;
4. pas înapoi cu piciorul stâng în poziția stând.

JAZZ SQUARE: este un pas de dans aerobic specific hip hop-ului aerobic și se execută din stând în patru timpi.

Tehnica de execuție:

- trunchiul este la verticală:
 1. pas înainte cu piciorul drept;
 2. pas încrucișat cu piciorul stâng, înaintea piciorului drept;
 3. pas înapoi cu piciorul drept;
 4. apropierea piciorului drept în stând sau stând depărtat.

MAMBO: este un pas de dans aerobic și se execută din stând sau stând depărtat în patru timpi.

Tehnica de execuție:

1. pas înainte cu piciorul drept, cu trecere greutății pe el, piciorul stâng se ridică de pe sol, ambele picioare ușor îndoite;
2. revenire cu piciorul stâng pe sol;
3. pas înapoi cu piciorul drept;
4. apropierea piciorului stâng în stând sau stând depărtat.

2.3.3. Mișcări de brațe

Toate mișcărilor brațelor trebuie executate controlat, fără nicio mișcare de rupere în articulația cotului sau a umărului. Mișcărilor pot fi executate sistematic schimbându-se:

- planul de execuție: frontal, sagital, orizontal, pe direcțiile înainte, înapoi, lateral stânga, lateral dreapta;
- forma de mișcare: în arc, cerc, opt, forfecări;
- simetria, asimetria mișcării, lungimea pârgھیilor, varietatea articulațiilor;

- mișcările pot fi executate c+u brațele îndoite sau întinse, succesiv, alternativ;
- poziții utilizate: mâini pe șold, la piept, pe umeri, la ceafă, pe creștet, încrucișate la piept, deasupra capului;
- bătăi din palme: cu palmele pe piept, pe coapse, pe gambă, pe talpă;
- mișcări utilizate: îndoiri, întinderi (flexii, extensii), balansări de brațe în cerc, în arc, rotări, forfecări, ridicări, coborâri, răsuciri (supinație, pronație), rotări, cu degetele în diverse poziții;
- mișcările trebuie să fie variate și bine echilibrate în exercițiu.

2.3.4. Dicționar tehnic uzual

- Arm = braț;
- Airborne = învârtire 360° în aer, paralel cu solul
- Air tour = săritură cu întoarcere;
- Back = înapoi;
- Balance = echilibru;
- Circle = cerc;
- Cossack jump = săritură în echer cu un picior îndoit;
- Cut = tăietură;
- Dynamic strenght = forță dinamică;
- Double = dublu;
- Fan kick = rotarea în plan frontal a unui picior;
- Flexibility = mobilitate;
- Frontal prone = sfoară laterală, trunchiul în culcat facial;
- Frame = echer apropiat cu mâinile pe sol;
- Flair = cerc cu picioarele depărtate;
- Free fall = cădere liberă;
- Frontal = plan frontal;

- Free = liber;
- Gainer = balansul unui picior înainte, săritură cu întoarcere;
- Half = jumătate;
- Heel up = călcâi ridicat;
- High impact = impact ridicat (mișcărilor se realizează prin săritură);
- High/low impact = impact combinat;
- High = înalt (răsturnat);
- Hinge = balama;
- Hitch kick = săritură *kick* cu forfecare în plan sagital;
- Hold = menținere;
- Jog = alergare;
- Jump = săritură;
- Jumping Jack = săritură în depărtat și apropiat;
- Kicks = balansări;
- Knee lift sau knee up = genunchi ridicat și îndoit la 90°;
- Landing = aterizare;
- Leap = săritură;
- Leg = picior;
- Lift = ridicare;
- Low impact = impact ușor (un picior este în contact cu solul);
- Lunge = fandare;
- March = mers;
- Pike = săritură în echer apropiat;
- Plio push up = flotare cu desprindere;
- Push up = flotare;
- Raised = ridicat;
- Roll = rostogolire laterală;
- Sagital = plan sagital;
- Scale = cumpănă;

- Scissors = forfecare;
- Skip = săltări cu îndoirea și întinderea piciorului la 45°;
- Split = sfoară;
- Split leap = săritură în sfoară din deplasare;
- Spin = rotare;
- Static strenght = forță statică;
- Step touch = pas cu atingere ușoară;
- Straddle = depărtat;
- Straddle jump = săritură în echer depărtat;
- Straddle support = echer depărtat;
- Straight = drept;
- Supine = culcat dorsal;
- Support = sprijin pe palme;
- Support lever = planșă facială;
- Switch = schimbare;
- Tuck = ghemuit;
- Tuck jump = săritură cu grupare;
- Turn = piruete (180°, 360°, 720°);
- Twist = întoarcere de diferite grade;
- Vertical split = sfoară verticală;
- V-Support = sprijin pe mâini în echer, depărtat picioarele la verticală;
- Wenson = sfoară cu un picior pe un umăr în flotare;

2.3.5. Tehnica de execuție a pașilor

***MARCH* – mers**

În gimnastica aerobică mersul este element fundamental de pregătire. Alături de alergare, acesta constituie element de bază pe care se poate construi învățarea altor elemente tehnice și alți pași din această ramură sportivă.

Tehnica de execuție are în vedere faptul că acest pas trebuie realizat cu o postură corectă și un aliniament al corpului, într-o manieră clasică, normală, dinamică, cu spatele drept, capul ridicat cu bărbia sus. Se poate executa:

- pe loc;
- din deplasare:
 - cu fața;
 - cu spatele;
 - lateral;
 - spre înainte;
 - pe diagonală;
 - în cerc sau arc de cerc.
- combinat cu poziții și/sau mișcări de brațe sau cu alte segmente corporale;
- normal, accelerat, încetinit, uniform, inegal, în combinații;
- accentuat sau ușor;
- stilizat;
- cu întoarcere sau fără.

Indicații metodice:

- se va învăța mai întâi pe loc, apoi din deplasare;
- se va realiza mișcarea în fața oglinzii pentru control, cu mâinile pe șold, apoi cu mișcări diverse de brațe;
- se va executa cu susținere la bara de perete dacă sunt copii mici, începători;
- se vor executa mai întâi în ritm normal, apoi cu diferite ritmuri, cu schimbări de ritm, cu alternări ale intensității și accentuărilor;
- se va realiza în combinații cu alți pași, pe teme muzicale diferite, cu interpretări diverse în funcție de mesajul muzical.

Variante:

- mers cu picioarele depărtate;
- mers prin depărtarea și apropierea picioarelor;
- mers în „V”;
- mers cu genunchii sus;
- mers cu picioarele depărtate și cu genunchii sus;
- mers cu pași încrucișați;
- mers cu pași adăugați;
- mers cu pași arcuiți;
- mers cu pași ascuțiți.

JOG – alergare

Alergarea, alături de mers este acțiunea prin care se asigură baza pregătirii corporale și este fundamentală în realizarea altor elemente tehnice din gimnastica aerobică.

Tehnica de execuție are în vedere poziția corpului care trebuie să fie corectă, cu spatele drept, abdomenul încordat, bărbia sus, cu aliniament perfect.

În timpul alergării, genunchiul piciorului pendulant se menține pe verticală, gamba pendulează înapoi la nivelul șezutei cu călcâiul ridicat la maxim, contactul cu solul realizându-se pe pingea. Se poate executa:

- pe loc;
- din deplasare:
 - cu fața;
 - cu spatele;
 - lateral;
 - spre înainte;
 - pe diagonală;
 - în cerc sau arc de cerc;

- combinată cu poziții și/sau mișcări de brațe sau cu alte segmente corporale;
- normală, accelerată, încetinită, uniformă, inegală, în combinații;
- accentuată sau ușoară;
- stilizată;
- cu întoarcere sau fără.

Indicații metodice:

- se învață mai întâi pe loc, apoi din deplasare;
- cu susținere la bară;
- în fața oglinzii;
- cu diferite mișcări de brațe;
- cu alte mișcări ale altor segmente corporale;
- prima dată se va executa alergarea ușoară, apoi accelerată;
- se va trece de la uniform la schimbări de ritm, cu frecvențe diferite;
- în combinații cu alți pași, pe teme muzicale diferite, cu interpretări diverse în funcție de mesajul muzical.

Variante:

- alergare cu depărtarea și apropierea picioarelor;
- alergare cu genunchii sus;
- alergare cu pendularea gambelor înapoi;
- alergare cu forfecarea picioarelor înainte și înapoi;
- alergare cu pendularea picioarelor lateral.

SKIP

Skip-ul face parte din pașii de bază ai gimnasticii aerobice, este un element plăcut, util, atât în gimnastica aerobică de performanță cât și în gimnastica de întreținere.

Tehnica de execuție

Vizează realizarea acestui element pe suportul a două sărituri, în timp ce piciorul pendulant se îndoaie spre înapoi și se întinde

energic spre înainte-jos, sau spre lateral-jos la 45°. Spatele trebuie să fie drept, cu umerii jos, abdomenul încordat, genunchiul piciorului pendulant este orientat spre înainte-jos, iar călcâiul este ridicat înapoi la maxim, în dreptul șezutei. Se poate executa:

- pe loc:
 - înainte;
 - lateral;
- cu deplasare:
 - înainte, înapoi, lateral;
 - pe diagonala, în cerc sau arc de cerc;
- combinată cu poziții și/sau mișcări de brațe sau cu alte segmente corporale;
- cu întoarcere.

Indicații metodice:

- se va învăța pe loc, apoi cu deplasare;
- se va executa mai întâi cu susținere la bara de perete, apoi în fața oglinzii pentru control;
- se vor folosi diferite obiecte suspendate, astfel încât să se realizeze acțiunea de lovire, energică, la 45°;
- se va executa la început cu mâinile pe șold apoi cu mișcări diverse de brațe;
- va urma combinația cu diferiți pași și elemente tehnice;
- se va trece la execuția în ritmuri și tempouri diferite, cu interpretări diferite.

Variante: lateral și cu întoarcere.

KICK

Kick-ul constă într-o ridicare energică a piciorului liber la diferite înălțimi. Se folosește atât în gimnastica competițională, cât și în cea de întreținere.

Tehnica de execuție se bazează pe realizarea unor sărituri pe piciorul de bază, urmate de mișcări de ridicare energetică a piciorului liber la: 45°, 90°, +90°, 180°. Săriturile sunt scurte, mișcarea piciorului trebuie să fie energetică, precisă, cu tonus controlat, poziția trunchiului cât mai dreaptă, cu umerii jos, capul ridicat cu bărbia sus.

Se poate executa pe loc și din deplasare:

- înainte;
- lateral;
- înapoi;

Indicații metodice:

- se va învăța mai întâi mișcarea de *jette* și *grand battement* la bara de perete;
- se vor executa și pe un picior și pe celălalt;
- se pot realiza din deplasare cu susținere și ajutor din partea profesorului;
- se executa mai întâi la înălțimi mai mici și treptat se ridică piciorul;
- se va executa cu susținere la bara de perete pe loc și apoi cu deplasare;
- se vor executa cu diverse acțiuni: bătăi din palme sub piciorul de balans; trecerea unor obiecte portative pe sub piciorul activ; balansul piciorului activ și lovirea unor obiecte suspendate.

LUNGE

În general *lunge* se constituie dintr-o săritură în fandare înainte sau lateral cu revenire.

Tehnica de execuție

Se concretizează într-o săritură în depărtat cu un picior întins lateral pe vârful, celălalt de bază, îndoit în semigenuflexiune –

pentru *lunge side* (lateral), iar pentru *lunge back* (înapoi) fandarea se execută în plan sagital, piciorul dinainte fiind în semigenuflexiune, iar celălalt întins înapoi, sprijinit pe talpă. Trunchiul este drept, axul umerilor și al șoldurilor este drept, genunchiul piciorului întins lateral este orientat pe direcție cu vârful acestuia. Se poate executa:

- lateral;
- înainte.

Indicații metodice:

- se va lucra mai întâi poziția de fandare, cu trunchiul drept, cu susținere la bara de perete;
- același exercițiu cu mici sărituri;
- sărituri alternative pe un picior și pe celălalt;
- *lunge* cu deplasare pe direcții diferite, spre înainte, spre înapoi, lateral;
- *lunge* cu mișcări diferite de brațe;
- *lunge* în legare cu elemente tehnice diferite sau cu alți pași.

JUMPING JACK

Jumping Jack este unul din pașii de bază, dar și cei mai atractivi din gimnastica aerobică.

Tehnica de execuție

Se bazează pe realizarea unei sărituri în stând depărtat, cu genunchii ușor îndoiți, în *demi-plie*, cu vârfurile orientate spre exterior la 45°. În timpul săriturii, spatele rămâne drept, iar greutatea corpului trebuie să fie repartizată egal pe ambele picioare. Se poate executa:

- cu deplasare înainte;
- cu deplasare spre înapoi;

- cu deplasare laterală;
- cu întoarcere.

Indicații metodice:

- se vor învăța *demi-plier*-urile la bara de perete;
- același exercițiu executat la centru sălii;
- execuție cu sprijin la bară;
- se va executa cu deplasare și cu diverse mișcări de brațe;
- execuție cu diferite ritmuri și tempouri;
- execuție cu bătaie dublă în sol;
- Jumping Jack cu întoarceri gradate;
- Jumping Jack în legare cu alte elemente tehnice sau pași.

***KNEE UP* – genunchi sus**

Tehnica de execuție

Acest pas cuprinde două faze, una de ridicare a genunchiului la 90°, coapsa la orizontală, și una de coborâre a genunchiului.

Se poate executa:

- cu ridicarea piciorului înainte;
- cu ridicarea piciorului în lateral;
- cu low sau high impact

Indicații metodice:

- se va învăța cu control la oglindă;
- se va ține cont de păstrarea axei umerilor și a șoldurilor;
- se va învăța mai întâi pe loc, apoi din deplasare și cu săltare;
- se va trece la execuția pasului însoțit de mișcări de brațe, în ritmuri și tempouri diferite;
- se va executa în combinație cu alți pași și în legare cu diferite elemente de dificultate.

2.3.6. Variante ale pașilor de bază

HEEL UP – pendularea gambei înapoi

Este un pas mult utilizat în gimnastica aerobică, acesta fiind dinamic și atractiv.

Tehnica de execuție se referă la realizarea unei sărituri cu îndoirea unui picior, cu călcâiul la șezută. Se poate executa din stând sau din stând depărtat. Flexia gambei pe coapsă trebuie să fie maximă și executată energic. Poziția trunchiului trebuie să rămână dreaptă.

Indicații metodice:

- mai întâi se va învăța cu un umăr la bară, din apropiat, și cu studierea poziției piciorului;
- urmează execuția din depărtat;
- se va executa cu diferite ritmuri și tempouri;
- se va executa în combinație cu diferite mișcări de brațe, cu diferite elemente tehnice.

STEP TOUCH

Tehnica de execuție se bazează pe realizarea unui pas pe direcție înainte, înapoi sau lateral și apropierea celuilalt picior pe pingea, pe vârful piciorului sau pe călâi. Acesta se poate executa cu apropierea piciorului de bază, depărtat, încrucișat, fandat etc.

Indicații metodice:

- se va învăța mai întâi pasul de march;
- cu fața la oglindă se vor studia pozițiile de echilibru ale pasului, cu mâinile pe șold;
- se vor învăța în ordinea următoare: cu apropiere pe pingea, pe călcâi și pe vârf;

- se vor repeta în ritmuri și tempouri diferite, în combinații cu mișcări de brațe sau cu alte elemente de dificultate.

***V-STEP* – pas în „V”**

Tehnica de execuție

Acest pas se execută în patru timpi și este asemănător literei „V”. Se execută pas oblic înainte cu piciorul drept, pas oblic înainte cu piciorul stâng și se ajunge în poziția stând depărtat; urmează revenire la poziția inițială, executând pas înapoi cu piciorul drept, apoi cu piciorul stâng. Se poate executa cu low impact sau high/low impact.

Indicații metodice:

- pașii trebuie realizați controlat, cu tonus muscular, cu deplasare egală, fără modificări ale axei umerilor sau șoldurilor, cu greutatea repartizată egal pe ambele picioare;
- se vor învăța mai întâi mersul normal și step touch;
- se va învăța mai întâi cu *low impact* apoi cu *high/low*;
- se va executa mai întâi în opt timpi, apoi în patru timpi, doi timpi, și un timp;
- se va învăța mai întâi pe loc apoi cu deplasări spre dreapta, spre stânga și cu întoarcere.

MAMBO

Tehnica de execuție

Stând, pas înainte cu piciorul drept, greutatea corpului va fi deplasată pe piciorul dinainte, iar piciorul stâng părăsește solul, ambele picioare sunt îndoite, trunchiul rămâne drept. Pasul poate fi executat oblic înainte, spre partea opusă. Revenire pe piciorul stâng, pas înapoi cu piciorul drept, pas apropiat în stând cu piciorul stâng, sau în stând depărtat.

Indicații metodice:

- se va învăța lent, descompus pe faze;
- la început se vor învăța pașii de *march*, *march* adăugat, încrucișat, *step touch* etc.;
- la început se va studia pasul cu mâinile pe șold, apoi cu diferite mișcări de brațe.

PAS CU ÎNTOARCERE 180°

Tehnica de execuție

Acest pas este o variantă a mersului, se poate începe prin pășire înainte cu piciorul drept, celălalt picior execută o întoarcere de 180°, sau mai mult; întoarcerea se execută pe pingea, iar poziția corpului rămâne neschimbată.

Indicații metodice:

- se vor învăța întoarcerile cu grade mici de 45°, 90°, 135°, 180° și apoi cu mai multe grade;
- se vor învăța cu sprijin la bara de perete, apoi cu control la oglindă, după care se va trece la centru sălii;
- exercițiile se vor complica cu mișcări de brațe sau cu combinații diverse de pași și elemente de dificultate.

JAZZ SQUARE

Tehnica de execuție

Din stând se pășește cu piciorul drept înainte, se execută pas încrucișat cu piciorul stâng înaintea piciorului drept, urmat de pas înapoi cu piciorul drept în afara piciorului stâng, după care, piciorul drept se deplasează în stând sau în stând depărtat.

Indicații metodice:

- se va învăța lent, descompus pe faze;
- mai întâi cu mâini pe șold, apoi cu mișcări diverse ale brațelor;
- repetările vor fi făcute în ritmuri diferite.

2.4. Îndrumar pentru verificare/autoverificare

- ✓ Enumerați pașii de bază din gimnastica aerobică de întreținere.
- ✓ Coordonati execuția pașilor de bază cu mișcări ale brațelor.
- ✓ Descrieți tehnica de execuție a V-step, A-step etc.

Bibliografie

- Popescu, G., (2003), *Sport aerobic / Ghid tehnic*. București, ANEFS
- Popescu, G., (2005), *Impact aerobic*, București, Editura Elisaveros
- Stoenescu, G., (2000), *Gimnastica aerobică și sportul aerobic*. București, Editura ISPE
- Niculescu G., (2008), *Gimnastica aerobică, aprofundare*, București, Editura România de mâine.
- Josianne Rodrigues-Krause, Gabriela Cristina dos Santos, Mauricio Krause & Alvaro Reischak-Oliveira (2021) *Dancing at Home During Quarantine: Considerations for Session Structure, Aerobic Fitness, and Safety*, Journal of Physical Education, Recreation & Dance, 92:4, 22–32, DOI: 10.1080/07303084.2021.1894272

UNITATEA DE ÎNVĂȚARE 3

Comunicarea prin semne în gimnastica aerobică de întreținere – *cueing*

3.1. Introducere

Comunicarea este o componentă importantă la clasele de grup din centrele de fitness. Aceasta poate fi atât comunicarea verbală cât și comunicarea nonverbală sau cea kinestezică, în funcție de stilul de învățare al fiecărui participant la clasă. Comunicarea verbală se face cu ajutorul microfonului în anumite momente ale ședinței, când se comunică mesaje importante cum ar fi: recomandări, corectări de postură, execuție etc. Însă în cadrul coregrafiei se recomandă folosirea comunicării nonverbale, prin semne. (Dail, 2009)

Gimnastica aerobică are un limbaj specific prin care fiecare pas este semnalizat corespunzător. În general, fiecare pas este semnalizat printr-un semnal recunoscut la nivel mondial însă uneori acesta poate fi diferit, în funcție de țară, cultură sau organizație. Comunicarea kinestezică se practică în special la ședințele de grup, deoarece, din cauza numărului mare de participanți la clase, timpul și organizarea acestora nu permit acest lucru, însă în anumite situații poate fi aplicată.

3.2. Obiectivele și competențele unității de învățare

Acestea sunt:

- înțelegerea rolului comunicării prin semne;

- învățarea semnelor specifice pentru fiecare pas în parte;
- semnalarea anticipată a pașilor care urmează să fie executați;
- comunicarea eficientă și expresivă.

În urma parcurgerii acestei unități de învățare, participanții vor dobândi următoarele competențe:

- capacitatea de comunicare nonverbală;
- capacitatea de gestionare a efortului;
- identificarea semnelor specifice gimnasticii aerobice de întreținere;
- participarea activă la clasă, prin efectuarea integrală a exercițiilor fără efort suplimentar pentru comunicarea verbală a indicațiilor.

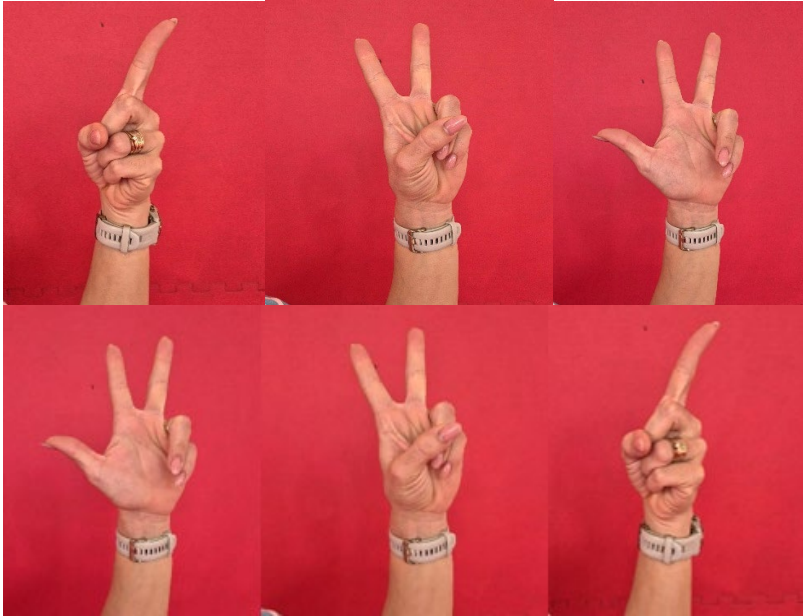
3.3. Conținutul unității de învățare

„Cue” reprezintă un semnal. Semnalul este utilizat de profesor pentru a comunica verbal sau gestual numărul exercițiilor, timpii, direcțiile, mișcărilor, pașii și acțiunile viitoare.

Iată cele mai des utilizate semne de către profesori-instructori:

3.3.1. Cifrele

Ele permit semnalarea numărului de repetări ale exercițiului, numărul frazelor muzicale și/sau numărul exercițiilor. Sunt utilizate pentru a număra în ordine crescătoare (1, 2, 3...) sau în ordine descrescătoare (3, 2, 1...).



3.3.2. Direcțiile

Deplasările se fac înainte, înapoi, la dreapta, la stânga, în diagonală.



Direcțiile se indică prin întinderea brațului.



3.3.3. Mișcările

În imaginile următoare sunt redată principalele semne care desemnează mișcările.

În jos/ În sus



Întoarcerea: cotul flectat, indexul spre cer, mâna descrie un cerc.



3.3.4. Indicațiile

Ele permit indicarea acțiunilor viitoare ale cursului.

- a. De la început:** mâna dreaptă flectată, palma deasupra capului



- b. Ascultați-mă:** palma deschisă înapoia urechii



- c. Priviți profesorul:** mâna la nivelul ochilor, indexul și mediusul abdușe, mimarea purtatului de ochelari



- d. Ridicarea genunchilor:** flexia antebrațului pe braț, mâna în sus, cotul sprijinit de mâna opusă.



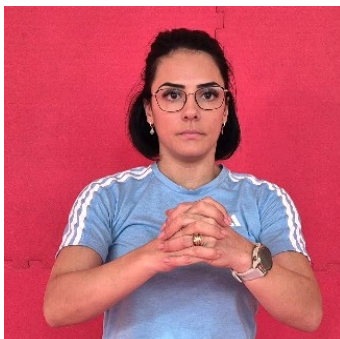
e. Tap up, tap down: mimarea apelului telefonic cu indexul și policele.



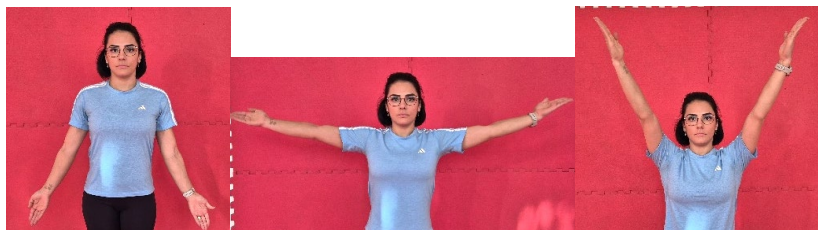
f. Pendularea gambelor înapoi: coborârea și ridicarea alternativă a brațelor simbolizând mișcarea călcâielor.



g. Combinarea elementelor: încrucișarea degetelor.



h. Coregrafie completă: cu mâinile se desenează un cerc mare



i. Mersul: palmele față în față, se execută mișcarea opusă înainte-înapoi cu mâinile reprezentând mersul.



j. Intensitatea efortului: ridicarea sau coborârea antebrăzului.



- k. Step-touch:** ridicarea brațului drept lateral (pentru execuția pe partea dreaptă) și coborârea mâinii (mâna-antebraț 90°).



- l. Double step:** ridicarea brațului drept lateral, iar palma execută semnul victorie (indicele și arătătorul întinse, iar restul degetelor strânse în palmă).



- m. Grape-wine:** brațul drept lateral, iar brațul stâng îndoit deasupra capului.



n. V-step – ambele brațe ridicate oblic în sus.



o. Turn-on: cu arătătorul se execută o mișcare circulară.



p. Combinația: împreunarea mâinilor deasupra capului.



3.4. Îndrumar pentru verificare/autoverificare

- ✓ Care este semnul specific fiecărui pas de aerobic?
- ✓ Cum se semnalizează reluarea de la început a coregrafiei?
- ✓ Cum se semnalizează legarea a doi pași?
- ✓ Cum se semnalizează legarea completă a coregrafiei?

Bibliografie

Almajan-Guta B., (2006), Gimnastica aerobica, Editura Politehnica Timișoara.

Teresa Dail & Deana Melton (2009) Developing Aerobic Dance Routines, *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 80:7, 23–41, DOI: 10.1080/07303084.2009.10598353

UNITATEA DE ÎNVĂȚARE 4

Acompaniament muzical

4.1. Introducere

Muzica a fost mereu prezentă în activitățile umane, fiind o componentă esențială a vieții spirituale. Ca artă și știință de exprimare a emoțiilor și ideilor prin sunete, muzica se definește prin melodia, ritmul și armonia sa, reflectându-se în caracteristicile specifice ale sunetului.

Acompaniamentul muzical alături de o pedagogie clară și logică, de o tehnică bună de execuție și de tehnici de comunicare eficiente constituie un element important pentru succesul unei clase de aerobic. Muzica are un rol motivațional și poate inspira, astfel că reușita unei clase de aerobic stă și în alegerea liniei melodice a clasei.

Acompaniamentul muzical are un rol deosebit în realizarea exercițiilor din gimnastica de bază și, în mod deosebit, în gimnastica artistică, ritmică și aerobică. (Baum, 1991)

4.2. Obiectivele și competențele unității de învățare

Acestea sunt:

- înțelegerea structurii muzicale;
- capacitatea de crearea a sesiunilor de aerobic pe structuri muzicale;

- dobândirea noțiunilor generale despre elementele componente ale acompaniamentului muzical;
- înțelegerea importanței acompaniamentului muzical și aplicarea acestuia în clasele de gimnastică aerobică de întreținere;
- capacitatea de adaptare a clasei de gimnastică aerobică de întreținere la diferite melodii.

4.3. Conținutul unității de învățare

Componenta de tempo este foarte importantă, în execuția actelor motrice, datorită implicațiilor ei asupra unor forme de manifestare a vitezei de execuție, de repetiție și de accelerare.

Între ritm și tempo există o strânsă relație. În mișcare, structura ritmică poate fi executată în tempouri diferite. În cazul mișcării, componenta de viteză oferită de tempo nu trebuie să influențeze negativ celelalte caracteristici ale mișcării – amplitudinea și relațiile spațiale, corectitudinea și plasamentul segmentar.

În fazele de învățare a unor mișcări sau legări de mișcări se vor utiliza tempouri lente sau mijlocii, în funcție de complexitatea gesturilor și nivelul pregătirii colectivului.

4.3.1. Măsura muzicală

Măsura muzicală reprezintă *totalitatea valorilor de note, grupate pe portativ între două bare verticale*.

Dimensiunea acesteia este redată printr-o fracție, care se pune la începutul piesei muzicale pe portativ: 2/4, 4/4, 3/4, 6/8;

Numerele 2, 4, 3, 6 – indică de câte ori se poate repeta valoarea numitorului în cadrul măsurii.

Numerele 4, 4, 4, 8 – indică unitatea metrică de bază a măsurii.

În cadrul metricii, cea mai ușor perceptibilă este măsura 2/4. Mișcările executate au o amplitudine mai mică. Măsura 4/4 este o măsură largă, specifică pieselor muzicale de adagio, amplitudinea mișcărilor este mare.

4.3.2. Fraza muzicală (FM)

Fraza muzicală reprezintă o *grupare de măsuri muzicale, organizate pe o durată determinată*, în interiorul căreia desfășurarea sunetelor muzicale prezintă o anumită formă de exprimare organizată astfel:

1. începutul frazei muzicale;
2. desfășurarea frazei muzicale cuprinzând două părți: partea antecedentă (întrebare) și partea consecventă (răspuns); (Arndt, 2019)
3. încheierea frazei muzicale.

4.3.3. Aplicații ale teoriei muzicale în aerobic

➤ Ritmul

O melodie poate avea mai multe ritmuri: 4/4, 2/4, 3/4 etc. Ritmul specific muzicii pop – cea mai des utilizată în aerobic este 4/4.

1 măsură = 4 bătăi: 1–2–3–4, 1–2–3–4

1 opt = 2 măsuri = 8 bătăi: 1–2–3–4–5–6–7–8

Pentru a realiza o coregrafie, fiecare instructor trebuie să poată număra melodia.

➤ Tema melodiei

Melodiile sunt construite din faze/teme, iar cele pop sunt construite în general din:

Intro

Instrumental

Strofă – partea care comunică ceva

Refren – partea intensă

Interludiu – parte instrumentală

Outro – încheiere sau partea care conduce către fade out

Fade-out

➤ **Melodiile cu număr par/impar de opt**

În general, melodiile sunt formate din secțiuni de 16 sau 32 de bătăi, numere care sunt multipli de 8, ceea ce înseamnă că melodia este compusă din grupuri de opt bătăi. Totuși, există și melodii structurate diferit, de exemplu 9x8 (cu un grup de 8 bătăi în plus) sau refrene de 12x8 bătăi.

Atunci când melodia nu are o structură uniformă, cel mai bun sfat pentru instructor este să aștepte acele 8 bătăi suplimentare înainte de a începe din nou coregrafia. Așteptarea se face prin pași simpli precum „step touch” sau „march.” Este esențial ca instructorul să asculte melodia, să înțeleagă tipul acesteia și să construiască coregrafia pe secțiuni de 4x8 bătăi, pornind de la structura melodiei. Metoda Bloc și variantele sale implică construirea acestor blocuri bazându-se pe structura și timpii melodiei.

Analiza melodiei se face astfel (Baum, 1991):

1. Ascultați melodia de la cap la coadă până devine familiară;
2. Analizați tema: structurarea melodiei pe intro, strofă, refren etc.;
3. Numărați 8 din fiecare parte a melodiei și aranjarea lor câte 4:

Intro: IIII IIII II
 Strofă; IIII IIII IIII IIII
 Refren: IIII IIII II
 Strofă: IIII IIII
 Refren: IIII IIII II
 Interludiu: IIII
 Refren: IIII IIII IIII IIII

4. Stabiliți genul melodiei și notați eventuale elemente sau diferențe speciale în structura melodiei;
5. Stabiliți tempoul melodiei numărând numărul de bătăi (*beat* muzical) pe minut BPM (bătăi pe minut). Puteți face aceasta la fel ca și atunci când luați manual pulsul: numărați bătăile timp de 15 secunde și apoi înmulțiți cu 4 etc.
6. Alegeți pașii pentru melodie:

Încălzire: 120–135 BPM
Antrenament fitness: 135–150 BPM
Step: 120–130 BPM
Revenire după efort: 100–130 BPM
Antrenament de forță: 100–120 BPM
Stretching: calm/ relaxat BPM

În ceea ce privește efortul la clasa de aerobic și melodiile, acestea trebuie alese și aranjate astfel încât să respecte obiectivele părților și să imprime intensitatea adecvată. De asemenea, este important să variați stilurile muzicale, tempourile și volumul muzicii.

1) Tempo și puls

4/4: 1 măsură = 4 bătăi (muzica pop): 1–2–3–4, 1–2–3–4 etc.

2 măsuri = 8 bătăi = opt

2) Numărarea melodiei

Numărarea melodiei: descoperirea lui „UNU”. Foarte important în aerobic gășirea lui „UNU” care permite introducerea unui OPT.

3) Tema melodiei

POP: Intro
Strofă
Refren
Interludiu
Outro

4.3.4. Elemente importante privind muzica și acompaniamentul muzical

➤ Ritmul și tempoul muzical:

- organizează în timp mișcarea: alternanța duratelor și a vitezelor de execuție;
- organizează, repartizarea energiilor;
- alternanța contracțiilor cu relaxările;
- stimulează mișcările oferindu-le vitalitate;
- asigură continuitate și cursivitate în asocierea mișcărilor;
- favorizează concentrarea atenției.

➤ Măsura, forma și fraza muzicală:

- determină durata legărilor și/sau combinațiilor de mișcare din conținutul exercițiilor;
- ordonează succesiunea mișcărilor în interiorul exercițiilor;
- reglementează coerența conținutului exercițiilor.

➤ Caracterul, melodia și armonia:

- declanșează reacții psihice de natură afectivă;
- oferă posibilitatea de a exprima prin limbaj motric un anumit conținut de idei.

- **Rezultatul final** al acestor intervenții acționează direct asupra educării capacității de mișcare și se concretizează practic prin:
- dezvoltarea coordonării motrice;
 - educarea creativității și imaginației;
 - educarea capacității de exprimare motrică;
 - educarea simțului artistic.

4.3.3. Avantajele folosirii acompaniamentului muzical pentru educarea capacității de mișcare

Acestea sunt:

- ordonarea temporală a gesturilor din punctul de vedere al duratelor și vitezelor de execuție;
- asigurarea coerenței ritmului și tempoului;
- favorizarea alternărilor între încordare și relaxare în succesiunea mișcărilor;
- dezvoltarea capacității de diferențiere chinestezică, coordonarea inter-musculară și inter-segmentară;
- armonizarea mișcărilor prin stabilirea legăturii între latura fizică și psihică;
- dezvoltarea expresivității motrice;
- asigurarea unei ambianțe optime derulării efortului;
- stimularea integrării psihice în efort și reglarea intensității acestuia.

4.3. Îndrumar pentru verificare/autoverificare

- ✓ Ascultați o melodie pop la alegere și stabiliți structura ei pe intro, strofa, refren etc.
- ✓ Stabiliți care este tempoul melodiei.
- ✓ Numărați și descoperiți pasul „UNU”.

Bibliografie

- Almăjan-Guță B., (2006), *Gimnastica aerobica*, Editura Politehnica Timișoara.
- Arndt, M., (2019) „Schoenberg – Schenker – Bach: A Harmonic, Contrapuntal, Formal Braid.” *Zeitschrift der Gesellschaft für Musiktheorie* 16/1, 67–97.
- Linda G. Baum (1991) Music, *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 62:5, 35–37, DOI: 10.1080/07303084.1991.10609860

UNITATEA DE ÎNVĂȚARE 5

Structura unei sesiuni de gimnastică aerobică de întreținere

5.1. Introducere

Structura lecției de gimnastică aerobică de întreținere este esențială pentru activitate, prin metodele și mijloacele folosite. Lecția de gimnastică aerobică trebuie să fie cursivă, cu o succesiune logică de exerciții.

Un antrenament de gimnastică aerobică durează între 40 și 50 de minute. Deși exercițiile sunt aranjate în mod specific, pot apărea unele ajustări sau particularizări în funcție de obiectivele fundamentale.

5.2. Obiectivele și competențele unității de învățare

Acestea sunt:

- capacitatea de a înțelege și structura o clasă de gimnastică aerobică de întreținere;
- capacitatea de a înțelege importanța unei astfel de structuri și de a o adapta pentru nivelul de pregătire fizică a participanților;
- respectarea principiilor antrenamentului sportiv.

5.3. Conținutul unității de învățare

La clasa de *aerobic dance*, întâlnim trei etape importante:

1. partea de încălzire (*warm up*);
2. partea principală constituită din exerciții aerobice;
3. partea de încheiere/ revenire (*cool down*).

Clasa de trebuie să respecte această structură, pentru desfășurarea ei în condiții sigure, evitarea accidentărilor și pentru îmbunătățirea funcțiilor vitale. În general o clasă de aerobic dance durează între 40 și 50 de minute și este structurată după cum urmează:

5.3.1. Partea de încălzire (*warm up*)

Partea de încălzire reprezintă primele 10 minute din clasa de aerobic, unde se face pregătirea organismului pentru efortul.

Cercetările au indicat că încălzirea corespunzătoare înainte de activitatea fizică nu numai că poate reduce riscul de accidentare pentru practicant, ci și crește performanța în timpul activității. Jonathon, 2002, prezintă șase motive fiziologice de bază pentru care încălzirea ar trebui să fie inclusă înainte de fiecare antrenament:

1. În timpul activității de încălzire are loc o creștere a temperaturii corpului și a mușchilor care determină o creștere a activității enzimatică musculare și a reacțiilor metabolice ulterioare asociate cu sistemele energetice;
2. Partea de încălzire crește fluxul sanguin și disponibilitatea oxigenului pentru țesutul muscular. Acest lucru pregătește mușchii pentru activitate și le oferă oxigenul și fluxul sanguin necesare pentru a performa;
3. Atât creșterea activității enzimatică, cât și a nivelului de oxigen (datorită creșterii temperaturii musculare) au efect combinat de scădere a timpului de contracție și de reflex;

4. creștere a ritmului cardiac și a temperaturii musculare în timpul activității de încălzire promovează, de asemenea, o creștere a absorbției maxime de oxigen (VO₂);
5. Creșterea temperaturii musculare și a fluxului sanguin contribuie la scăderea nivelului lactatului din sânge, reducând oboseala musculară;
6. Cu cât temperatura mușchilor este mai ridicată, cu atât flexibilitatea acestora este mai mare. Acest lucru protejează împotriva întinderilor și a altor leziuni. (Jonathon, 2002)

Pentru a stimula sistemul cardiovascular, mușchii și articulațiile, se folosesc exerciții dinamice sau statice care sunt efectuate de pe loc sau cu deplasări. Aceste exerciții includ mers, alergare și pași de dans, care sunt executate simultan cu mișcări la nivelul trenului superior. Frecvența cardiacă recomandată este de 110–125 bătăi pe minut.

5.3.2. Partea principală

Această parte a clasei de aerobic este dedicată antrenamentelor care stimulează adaptările cardiovasculare, pulmonare, musculare și articulare, contribuind la îmbunătățirea sistemului circulator. Obiectivele includ tonifierea musculară, creșterea anduranței la efort, dezvoltarea mitocondriilor și extinderea rețelelor capilare. Exercițiile acestei etape, variate și bine structurate, trebuie să depășească pragul necesar pentru a genera modificări ale debitului cardiac și VO₂ max, dar să rămână sub nivelul care ar putea declanșa semne clinice nedorite.

Caracteristicile exercițiilor din această perioadă sunt:

- intensitate submaximală;
- mișcări ritmice, repetitive și dinamice;
- implicarea unui număr cât mai mare de grupe musculare.

Frecvența cardiacă variază în funcție de tipul de antrenament:

- *Low Impact Aerobic*: 130–155 BPM;
- *High Impact Aerobic*: 140–160 BPM;
- *HI-Low*: 140–160 BPM.

Exercițiile propuse includ:

- ✓ Mișcări dinamice, precum mers, alergare, sărituri sau pași de dans, acompaniate de mișcări ale membrelor superioare.
- ✓ Exerciții pentru prelucrarea selectivă a diferitelor zone corporale, executate în poziție stând, cu accent pe forță, întindere și relaxare.
- ✓ Exerciții de prelucrare selectivă executate la sol.
- ✓ Exerciții speciale pentru creșterea supleței musculare și a mobilității articulare.

Durata acestei etape este de 35–45 de minute.

5.3.3. Partea de încheiere (*cool down*)

Practicanții ar trebui să efectueze exerciții de revenire după efort din mai multe motive. După un exercițiu de intensitate mai mică, nivelurile de acid lactic în sânge și mușchi scad mai rapid decât după repaus. Studiile arată că un nivel mare de acid lactic atât în sânge, cât și în mușchi, provoacă oboseală și performanță scăzută. După un antrenament intens, odihna activă poate reduce oboseala și prelungește timpul de recuperare, ajutând la eliminarea acidului lactic din mușchi și din sânge. (Jonathon, 2002)

Acestei etape ar trebui să-i alocăm în jur de 6–8 minute, pentru ca organismul să se apropie progresiv de starea de repaus. Frecvența cardiacă trebuie să coboare până la 110–120 BPM, iar exercițiile pe care le putem utiliza sunt:

- alergare ușoară, mers combinat cu exerciții de respirație;
- pași de dans;
- pași aerobici;
- stretching.

Clasa de aerobic este împărțită în șapte verigi, unde sunt menționate obiectivele, mijloacele și duratele fiecărei verigi în parte (Stoenescu, 2000):

Tabel 1. Structura lecției de gimnastică aerobică (Stoenescu, 2000)

Durata	Obiectiv	Mijloace
2'	Organizatoric	- pregătirea materialului didactic, muzica, salutul; - profesorul anunță temele lecției.
5'	Încălzirea gradată a organismului	- variații de mers, pași aerobici, de dans sportiv; - variații de alergare, teme ritmice și de orientare spațială și temporală.
10'	Influențarea selectivă a aparatului locomotor	- exerciții analitice și globale combinate cu pași aerobici, de dans.
15'	Înșușirea cunoștințelor, priceperilor, deprinderilor noi	- exerciții din tema planificată: structuri libere cu diferite obiecte, exerciții de aerobic, exerciții cu pași aerobici, de dans.
10'	Consolidarea cunoștințelor, priceperilor și deprinderilor motrice	- efectuarea exercițiilor cunoscute în condiții schimbate (îngreuiate); - structuri complexe cu grad de solicitare ridicat; - exerciții pentru ținuta corectă.

Durata	Obiectiv	Mijloace
10'	Prelucrarea cu aspect medical a țesuturilor adipoase	- exerciții pentru tonificarea musculaturii abdominale, bazinului, membrelor, trunchi.
8'	Revenirea treptată a funcțiilor vitale	- exerciții de relaxare, respirație, masaj.

Principiile antrenamentului aerobic-fitness (Predescu, 2017):

- principiul accesibilității;
- principiul participării conștiente și active;
- principiul alternării perioadelor de efort intens și solicitare a organismului cu cele de repaus activ sau pasiv;
- principiul efortului gradat;
- principiul individualizării și a antrenamentului specific;
- principiul periodizării antrenamentului

5.4. Îndrumar pentru verificare/autoverificare

- ✓ Care sunt cele trei etape din structura unei lecții de gimnastică aerobică de întreținere?
- ✓ Definește fiecare etapă în parte!
- ✓ Ce principii ale antrenamentului identificăm în lecția de gimnastică aerobică de întreținere?

Bibliografie

Predescu Diana, (2017) *Curs aerobic fitness*, Dance Sport Academy
 Jonathon Janz, (2002) *Warm-Up, Flexibility, and Cool-Down by: United States Olympic Committee, Strength and Conditioning Intern*
 Stoenescu G., 2000, *Gimnastica aerobică și sportul aerobic*, București, Editura Ispes

Lorna L. Francis (1991) Improving Aerobic Dance Programs: The Key Role of Colleges and Universities, *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 62:7, 59–62, DOI: 10.1080/07303084.1991.10604004

Linda G. Baum (1991) Music, *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 62:5, 35–37, DOI: 10.1080/07303084.1991.10609860

UNITATEA DE ÎNVĂȚARE 6

Metodele didactice folosite în conceperea unei coregrafii

6.1. Introducere

Specificul clasei de aerobic dance implică învățarea și repetarea unor pași de dans sub formă de coregrafie cu scopul efectuării unui efort aerob în vederea dezvoltării rezistenței aerebe. (Rodrigues-Krause, 2021) Prin coregrafie se înțelege o înlănțuire de doi sau mai mulți pași, efectuați pe muzică. Pentru a memora acești pași, un instructor trebuie să cunoască diferitele metode didactice care pot fi folosite în funcție de vârsta și nivelul de pregătire a persoanelor participante la clasă.

6.2. Obiectivele și competențele unității de învățare

- capacitatea de a identifica metodele didactice folosite;
- capacitatea de a adapta metodele de lucru la clasă, în funcție de nivelul de cunoștințe și pregătire a participanților;
- identificarea componentelor și variațiilor din metodele didactice folosite.

6.3. Conținutul unității de învățare

Coregrafia reprezintă mijlocul prin care clienții:

- ✓ învață pașii și legăturile dintre ei după o structură logică, capabilă să fie înțeleasă și memorată;

- ✓ vor efectua un efort optim;
- ✓ vor fi implicați fizic și mental în întreg procesul de antrenament, prin stimularea funcțiilor cognitive atât de necesare în vederea obținerii unui efort eficient.

În conceperea coregrafiei va trebui să ținem cont de următoarele componente și de variațiile lor:

PAȘI	BAZĂ VARIAȚII DE PAȘI	march grapevine
TIMPI	TEMPO RITM NUMĂR	alert/lent 1/4...4/4 variat, 1, 2, 3-4 4x8, 2x8 etc.
FORȚĂ	INTENSITATE TENSIUNE ACCENT	Variație de forță în mișcare Ferm și sacadat, lin și flexibil Accentuare diferitelor mișcări prin bătăi
SPAȚIU	FORMĂ DIRECȚIE MĂRIME NIVEL TIPAR LATERAL	Rotund, drept, asimetric Înainte-înapoi, lateral, cerc, diagonală Mișcări ample sau restrânse Low impact/ high impact Cerc, pătrat, triunghi Stânga/ dreapta
STIL	MUZICĂ	Jazz, funk, rock'n roll, etc.
CORP	PARTEA SUPERIOARĂ PARTEA INFERIOARĂ	Cap/ brațe Picioare: înainte – înapoi – lateral/ întinse – îndoite – arcuite/ simetrice/ asimetrice

6.3.1. Metode didactice

1) Metoda liniară

Este o metodă simplă de învățare, bazată pe repetarea pașilor (de exemplu 4x8t, sau 2x4x8t) fără combinarea lor. Acești pași se prezintă succesiv, unul după altul, fie până participanții învață

acest pas (în cazul claselor de începători), fie pentru efectuarea unui efort optim (metoda se bazează pe dozare efortului axată pe volum, prin creșterea treptată a volumului, sau a intensității pe parcursul unui anumit timp). Scopul acestei metode fiind adaptarea treptată a corpului la un nivel de efort mai ridicat, prevenind supraîncărcarea și oboseala excesivă. (Lorna, 1991).

2) Metoda piramidală sau prin reducere

După metoda liniară, este următoarea metodă care ajută la construcția de mici coregrafii, deoarece repetarea simplă a pașilor fără implicarea proceselor cognitive poate fi un element de demotivare. Totuși, repetiția ajută la învățarea pașilor și la îmbunătățirea tehnicii de execuție. După execuția unui număr de 4x8 repetări ale unui pas ales (de exemplu *grapevine*), se reduce la 2x8 repetări și ulterior 1x8 repetări. La fel se procedează cu al doilea pas (V-step de exemplu), iar ulterior se combină cei doi pași.

3) Metoda adițională (*adds-on*)

Este o metodă mai complexă de învățare care se bazează pe alcătuirea coregrafiei prin adăugarea, pe rând, a fiecărui pas învățat/repetat:

Pasul A:	4x8, 2x4x8 etc. – se repetă pasul atât cât este nevoie, până se învață;
Pasul B:	4x8, 2x4x8, etc. – se repetă pasul atât cât este nevoie, până se învață;
Combi-nația A+B:	4x8, 2x4x8, etc. – se repetă combinația atât cât este nevoie, până se învață;
Pasul C:	4x8, 2x4x8, etc. – se repetă pasul atât cât este nevoie, până se învață;
Combi-nația A+B+C:	4x8, 2x4x8, etc. – se repetă combinația atât cât este nevoie, până se învață;

Pasul D:	4x8, 2x4x8, etc. – se repetă pasul atât cât este nevoie, până se învață;
Combi-nația A+B+C+D:	4x8, 2x4x8, etc. – se repetă combinația atât cât este nevoie, până se învață: A+B+C+D+E+F+G+etc.

În cadrul acestei metode, există și câteva submetode:

3.1) Metoda prin introducere (*drop in*)

Prin această metodă se introduce un pas în schema de execuție a pasului principal.

De exemplu, se execută *grapevine* 4t spre dreapta și 4t spre stânga. Folosind DROP IN se introduce la capătul celor 4t ai *grapevine*-ului 4t *march* urmat de executarea pasului *grapevine* spre stânga + 4t *march*. Același lucru se poate face și cu V-step (în locul pasului *march*) sau cu alți pași.

Metoda mai poartă numele de „sandwich” deoarece se introduce un pas nou în cadrul unei structuri construite inițial.

3.2) Metoda prin înlocuire (*layer upon layer*)

Prin această metodă se permite dezvoltarea pașilor și a mișcărilor, pornind de la pașii de bază, se introduce un nou element (se poate schimba direcția, se poate introduce o întoarcere, schimbarea ritmului/tempoului, se adaugă mișcarea brațelor, se poate introduce o săritură etc.). Progresând, pașii de bază se înlocuiesc cu noii pași dezvoltați în cadrul coregrafiei, dar doar atunci când au fost complet asimilați de fiecare în parte.

Reguli: stabiliți picioarele, stabiliți brațele, adăugați schimbarea de direcție, adăugați rotiri sau răsuciri, adăugați stil, ritm sau răsuciri

De exemplu: pași de bază – variație de pas 1 – variație de pas 2

Mâini pe șolduri – brațe în mișcare

Înainte–înapoi–diagonală

Turn 90–180–360

Funk/cool

3.3) Metoda prin extracție

Ajută la construcția unei coregrafii simple, prin extracția unui pas și dezvoltarea lui (în cazul în care mișcarea poate fi dezvoltată) sau din contră prin simplificarea lui (în cazul în care mișcarea este prea complexă și nu este asimilată de persoanele participante la clasă).

4) Metoda block

Această metodă se axează pe construcția de block-uri de 32 de timpi în concordanță cu fraza muzicală (1 block=32t= 4x8t) și se aplică în felul următor:

BLOCK-ul 1	
Pasul A:	4x8 sau până se învață pasul
Pasul B:	4x8 sau până se învață pasul
Combi-nația A+B	4x8 sau până se învață
Pasul C: 4x8	4x8 sau până se învață pasul
Pasul D: 4x8	4x8 sau până se învață pasul
Combi-nația C+D:	4x8 sau până se învață
Combi-nația A+B+C+D	4x8 sau până se învață
BLOCK-ul 2	
Pasul A:	4x8 sau până se învață pasul
Pasul B:	4x8 sau până se învață pasul
Combi-nația A+B	4x8 sau până se învață
Pasul C: 4x8	4x8 sau până se învață pasul
Pasul D: 4x8	4x8 sau până se învață pasul
Combi-nația C+D:	4x8 sau până se învață
Combi-nația A+B+C+D	4x8 sau până se învață
BLOCK-ul 1 + BLOCK-ul 2	4x8 sau până se învață

BLOCK-ul 3	
Pasul A:	4x8 sau până se învață pasul
Pasul B:	4x8 sau până se învață pasul
Combi-nația A+B	4x8 sau până se învață
Pasul C: 4x8	4x8 sau până se învață pasul
Pasul D: 4x8	4x8 sau până se învață pasul
Combi-nația C+D:	4x8 sau până se învață
Combi-nația A+B+C+D	4x8 sau până se învață
BLOCK-ul 1 + BLOCK-ul 2+ BLOCK-ul 3 4x8 sau până se învață	

6.4. Îndrumar pentru verificare/autoverificare

- ✓ Ce este Metoda Liniară?
- ✓ Cum se aplică Metoda Piramidală?
- ✓ Dați exemplu de coregrafie construită din 64 de timpi folosind Metoda Block.

Bibliografie

Josianne Rodrigues-Krause, Gabriela Cristina dos Santos, Mauricio Krause & Alvaro Reischak-Oliveira (2021) *Dancing at Home During Quarantine: Considerations for Session Structure, Aerobic Fitness, and Safety*, Journal of Physical Education, Recreation & Dance, 92:4, 22–32, DOI: 10.1080/07303084.2021.1894272

https://cd.ufolep.org/pyreneesatlantiques/pyreneesatlantiques_d/data_1/pdf/ac/activitesexpressionsv1.pdf

https://pedagogie.ac-reunion.fr/fileadmin/ANNEXES-ACADEMIQUES/03-PEDAGOGIE/02-COLLEGE/eps/2018-2019/institutionnel/reglementations/Guide_re_glementaire_et_pedagogique_academie_de_La_Re_union-2018-2019_VF.pdf

UNITATEA DE ÎNVĂȚARE 7

Bazele fiziologice ale efortului în lecțiile de gimnastică aerobică de întreținere*

7.1. Introducere

Fiziologia efortului este o ramură a științei sportului de cercetare, a răspunsurilor și a adaptării organismului la efort fizic sportiv. În cadrul lecției de aerobic, răspunsul de adaptare la tipul de efort este esențial să fie cunoscut pentru: a putea planifica corespunzător volumul și intensitatea efortului, prevenirea accidentărilor, atingerea și îndeplinirea obiectivelor acestor clase precum și ameliorarea stării de sănătate.

În cadrul claselor unde predomină efortul de tip aerob, fiziologia efortului face referință la modul în care organismul răspunde și se adaptează la programul implementat cu exerciții fizice desfășurate într-un regim predominant aerob. Clasele cu exerciții și coregrafii de tip aerob includ activități precum aerobic clasic, *step aerobic*, *dance aerobic*, *cycling*, *zumba*, *bodypump*, *bodycombat*, *aqua gym* și alte forme de mișcare desfășurate pe fond muzical, caracterizate printr-un efort de intensitate medie spre mare, menținut pe parcursul unui interval mai lung de timp.

Efortul aerob este un tip de activitate fizică în care energia necesară desfășurării mișcării corpului este produsă prin procese metabolice care utilizează oxigen.

* Autor Cristian NEGREA

Acest tip de efort se desfășoară pe o durată de timp care depășește 20 de minute. Are o intensitate moderată, permițând menținerea frecvenței cardiace într-o zonă optimă pentru a putea accesa lipidele ca sursă primară de substrat energetic și îmbunătățirea capacității cardiovasculare.

Lecțiile de gimnastică aerobică de întreținere au ca fond un tip de efort aerob de intensitate medie și mică, încadrându-se în zona metabolismul oxidativ pentru producerea energiei necesare folosind pentru menținerea activității musculare preponderent lipide – acizi grași. În cadrul acestor lecții pot exista și momente cu o intensitate de activitate mare, caz în care participarea glucidelor ca substrat energetic va crește. (ACSM, 2023)

7.2. Obiectivele și competențele unității de învățare

Lecțiile de gimnastică aerobică au un rol important în dezvoltarea și îmbunătățirea motricității generale, îmbunătățirea rezistenței cardiovasculare și pot face parte dintr-un program care menține un stil de viață activ.

Obiectivele și competențele vizate în cadrul unei astfel de lecții pot fi structurate astfel:

Obiective generale:

1. Dezvoltarea capacității de efort – creșterea rezistenței la efort și a capacității de a susține un antrenament prelungit;
2. Îmbunătățirea coordonării și a ritmicității – exersarea mișcărilor specifice aerobicului în sincron cu muzica;
3. Formarea unei posturi corecte – adoptarea unor poziții corecte în timpul exercițiilor pentru a preveni accidentările;
4. Îmbunătățirea condiției fizice – ameliorarea rezistenței cardiovasculare, a forței, a flexibilității;

5. Promovarea unui stil de viață sănătos – conștientizarea beneficiilor exercițiilor fizice pentru sănătate.

Competențe specifice:

1. Competențe motrice:
 - Executarea în formă corectă a exercițiilor de aerobic;
 - Sincronizare și coordonarea mișcărilor cu ritmul muzicii;
 - Respirație corelată cu intensitatea efortului fizic.
2. Competențe cognitive:
 - Identificarea și înțelegerea principiilor de bază ale aerobicului;
 - Aprecierea și identificarea beneficiilor asupra organismului.
3. Competențe afectiv-atitudinale:
 - Conștientizarea și dezvoltarea unei atitudini pozitive față de mișcare;
 - Angajare activă în desfășurarea exercițiilor;
 - Interacțiune și colaborare cu colegii în cadrul lecției.
4. Competențe sociale:
 - În cadrul acestui tip de clase, unde există elemente de coregrafie care implică participarea mai multor subiecți concomitent, se educă abilitatea de a lucra în echipă, de a comunica, de a respecta ritmul și de a gestiona corect nevoia de spațiu de desfășurare a celorlalți participanți. (Faur, 2014; Cârstea, 2000)

În funcție de tipul clasei și de obiectivele participanților, lecțiile de gimnastică aerobă pot avea diferite obiective finale sau orientate către rezultat:

- optimizarea compoziției corporale;
- pierderea în greutate;
- creșterea tonusului muscular;

- creșterea capacității aerobic-oxidative;
- menținerea sănătății sistemului cardiovascular;
- îmbunătățirea posturii și a aliniamentului corporal;
- îmbunătățirea coordonării și a echilibrului;
- îmbunătățirea rezistenței musculare locale și generale;
- dezvoltarea mobilității, elasticității, flexibilității și a supleței;
- dezvoltarea disciplinei și a rezistenței fizice;
- creșterea calității somnului;
- creșterea rezistenței la stres fizic și mental. (ACSM, 2023)

7.3. Conținutul unității de învățare

Bazele fiziologice ale efortului în lecțiile de gimnastică aerobică de întreținere

În funcție de tipul de clasă abordată în cadrul orelor de gimnastică aerobică de întreținere, ele fiind activități cu un consum moderat până la ridicat de energie, *aerobic clasic*, *step aerobic*, *dance aerobic*, *cycling*, *zumba*, *bodypump*, *bodycombat*, *aqua gym*, se identifică mai multe aspecte ale fiziologiei efortului cu referință la frecvența cardiacă în relație cu intensitatea efortului, sistemele energetice implicate în funcție de tipul de efort, tipul de contracție musculară, factori care influențează răspunsul fiziologic de adaptare la efort cardiovascular, respirator, muscular și metabolic (Graham, Barnes, 2023).

Frecvența cardiacă (FC)

Frecvența cardiacă corelată cu intensitatea efortului este unul dintre cei mai importanți parametri de avut în vedere la momentul designului clasei pentru îndeplinirea cu succes a obiectivelor generale ale clasei, cât și a obiectivelor finale orientate către rezultat. Monitorizarea ritmului cardiac este esențială pentru

a regla intensitatea efortului în gimnastica aerobică. Acest lucru se poate realiza cu ajutorul monitoarelor de frecvență cardiac, brațari fitness, ceasuri, *chestbelt*-uri. În funcție de zona de frecvență cardiac în care desfășurăm efortul, se pot atinge diferite obiective.

Utilizarea sursei de energie în timpul exercițiilor depinde semnificativ de intensitatea acestora, iar frecvența cardiacă este un indicator util al intensității. În general, modul în care organismul folosește carbohidrații și grăsimile variază astfel:

1. Zonele cu intensitate joasă (aproximativ 50–65% din FC max.):

- La aceste intensități, corpul se bazează predominant pe oxidarea grăsimilor;
- Carbohidrații sunt utilizați, dar într-o proporție mai redusă, deoarece necesarul de energie este scăzut și metabolismul este mai lent;
- Zonă potrivită pentru întreținere.

2. Zonele intermediare (aproximativ 65–75% din FC max.):

- Se observă o trecere treptată de la arderea predominantă a grăsimilor la o contribuție mai mare a carbohidraților;
- La aceste intensități, corpul folosește o combinație de grăsimi și carbohidrați, însă aportul energetic din carbohidrați începe să crească;
- Zonă de îmbunătățire a capacității aerobe, ce stă la baza capacității de a desfășura activități pe un interval de timp prelungit.

3. Zonele de intensitate medie spre ridicată (aproximativ 75–85% din FC max):

- În această zonă, metabolismul carbohidraților devine tot mai important;
- Organismul apelează la carbohidrați pentru producerea rapidă de ATP, necesar pentru a susține efortul crescut;

- Acesta este, de asemenea, intervalul în care se atinge sau se depășește pragul anaerob, unde aportul de carbohidrați este esențial pentru a face față cerințelor energetice ridicate;
- Zonă de intensitate ridicată, recomandată pentru îmbunătățirea performanței;

4. Zonele de intensitate foarte ridicată (peste 85–90% din FC max.):

- La aceste intensități, energia este furnizată în principal prin metabolismul anaerob al carbohidraților;
- Deoarece activitatea este intensă și de scurtă durată, carbohidrații sunt singura sursă rapidă de energie, chiar dacă procesele implică și producerea de lactat;
- Este zona în care se îmbunătățește capacitatea de performanță, capacitatea anaerobică și nivelul de acid lactic, putându-se determina pragul anaerobic. Astfel, grăsimea este folosită foarte puțin sau aproape deloc, locul acesteia fiind luat de glicogenul depozitat în mușchi.

Carbohidrații sunt folosiți predominant la intensități medii spre ridicate (peste aproximativ 75% din FC max.), unde cererea energetică este mare și necesită o producție rapidă de ATP. La intensități mai scăzute, deși carbohidrații contribuie la energie, grăsimile sunt principala sursă metabolică. (Kenny et al., 2021)

Una dintre metodele de aflare a frecvenței cardiace maxime, cu o aplicativitate largă, este:

$$\text{Max FC} = 220 - \text{vârsta (Friel J., 2006)}.$$

Tipuri de efort și sistemele energetice implicate

Efortul fizic depus în lecțiile de gimnastică aerobică se caracterizează printr-o activitate susținută de intensitate moderată

până la ridicată. Organismul utilizează trei sisteme energetice pentru a susține efortul:

- Sistemul fosfagen (ATP-CP) – este utilizat pentru eforturi scurte și intense (până la 10 secunde).
- Glicoliza anaerobă – furnizează energie pentru eforturi de intensitate moderat-ridică pe durate de 30 secunde – 2 minute.
- Sistemul aerob – este predominant în gimnastica aerobică de întreținere, furnizând energie prin oxidarea carbohidraților și a lipidelor pe durate lungi de timp.

Rolul lipidelor în efortul specific claselor de aerobice

Lipidele joacă un rol esențial în furnizarea energiei necesare desfășurării efortului aerob, fiind una dintre principalele surse energetice ale organismului în activitățile de rezistență-anduranță. În timpul efortului aerob, lipidele sunt metabolizate prin oxidare pentru a susține activitatea musculară pe o durată mai lungă.

Importanța lipidelor ca Sursă Energetică

Lipidele sunt forma cea mai concentrată de energie din organism, oferind aproximativ 9 kcal/g, comparativ cu carbohidrații și proteinele care oferă 4 kcal/g. În efortul aerob, utilizarea lipidelor este preferată în special în activitățile de durată medie și lungă.

Principalele surse de lipide utilizate în efortul aerob:

- Trigliceridele musculare – stocate în fibrele musculare și utilizate rapid pentru energie.
- Acizii grași liberi din țesutul adipos – eliberați în sânge și transportați către mușchi pentru oxidare.
- Lipidele din plasmă – lipoproteinele transportă acizii grași și trigliceridele pentru utilizare energetică.

Procesul de oxidare a lipidelor în efortul aerob

Metabolismul lipidelor se desfășoară în mai multe etape pentru a furniza energie mușchilor; mobilizarea lipidelor: lipoliza are loc în țesutul adipos și eliberează acizii grași liberi în sânge. Hormonii, precum adrenalina și noradrenalina, stimulează descompunerea trigliceridelor.

Transportul acizilor grași

Acizii grași liberi sunt transportați prin sânge, legați de albumină, până la mușchi.

Oxidarea în mitocondrii

Acizii grași sunt preluați de mitocondrii printr-un sistem de transport (Carnitină Palmitoil Transferază – CPT). În mitocondrii, acizii grași suferă β -oxidare, generând Acetil-CoA. Acetil-CoA intră în ciclul Krebs și în lanțul transportor de electroni, unde se produce ATP.

Adaptările organismului la utilizarea lipidelor prin antrenament aerob

Exercițiile aerobe regulate cresc eficiența metabolismului lipidic prin:

- creșterea capacității musculare de a utiliza acizii grași liberi;
- creșterea densității mitocondriilor și a enzimelor implicate în oxidarea lipidelor;
- îmbunătățirea transportului acizilor grași în mușchi;
- reducerea utilizării glicogenului muscular, prelungind durata efortului.

Beneficiile utilizării lipidelor în efortul aerob

Menținerea rezervelor de glicogen – economisirea carbohidraților pentru eforturile intense. Prevenirea oboselii premature –

utilizarea eficientă a lipidelor permite susținerea efortului pe termen lung.

Consumul grăsimilor și scăderea în greutate – oxidarea lipidelor contribuie la reducerea masei grase. Îmbunătățirea sănătății metabolice – creșterea sensibilității la insulină și reglarea nivelului de lipide în sânge. (McConell G., 2023)

Rolul carbohidraților în efortul specific claselor de aerobic

Carbohidrații joacă un rol esențial în susținerea performanței în timpul exercițiilor aerobice. Iată câteva aspecte cheie legate de importanța carbohidraților în clasele de aerobic:

✓ **Sursă principală de energie:**

Carbohidrații reprezintă principalul combustibil pentru activitățile de intensitate moderată spre ridicată, cum sunt clasele de aerobic. Aceștia se transformă rapid în glucoză, care este folosită de mușchi pentru a genera energie, menținând astfel intensitatea și durata exercițiului.

✓ **Stocarea sub formă de glicogen:**

Glucoza provenită din carbohidrați este stocată în mușchi și ficat sub formă de glicogen. În timpul antrenamentelor aerobice, glicogenul este mobilizat pentru a susține efortul fizic. O rezervă adecvată de glicogen ajută la prevenirea oboselii premature și la menținerea performanței pe întreaga durată a antrenamentului.

În contextul claselor de aerobic, carbohidrații sunt fundamentali pentru a asigura energia necesară performanței, pentru a preveni oboseala și pentru a sprijini refacerea ulterioară. Integrarea strategică a carbohidraților în programul nutrițional, adaptată intensității și duratei antrenamentelor, este o recomandare pentru a asigura optimizarea rezultatelor și menținerea sănătății musculare. (NASM, 2018)

Adaptări fiziologice la efort

Participarea regulată la lecțiile de gimnastică aerobică determină multiple adaptări fiziologice, printre care:

- **adaptări cardiovasculare:** creșterea capacității de transport a oxigenului, scăderea frecvenței cardiace de repaus, îmbunătățirea circulației periferice;
- **adaptări respiratorii:** creșterea volumului respirator, îmbunătățirea difuziunii oxigenului în sânge;
- **adaptări musculare:** creșterea rezistenței musculare, optimizarea utilizării substanțelor energetice, dezvoltarea capilarelor musculare;
- **adaptări metabolice:** creșterea utilizării grăsimilor ca sursă de energie, îmbunătățirea toleranței la efort și reducerea acumulării de lactat.

Factori care influențează răspunsul fiziologic la efort

- vârsta și nivelul de antrenament – persoanele mai antrenate tolerează mai bine efortul;
- ereditatea;
- hidratarea și alimentația;
- somnul și odihna;
- nivelul anterior de pregătire;
- factorii de mediu;
- bolile și accidentările;
- gradul de motivație;
- capacitatea de adaptare;
- durata și frecvența antrenamentului – influențează adaptările fiziologice și eficiența exercițiilor. (Dragnea, 2000)

O abordare științifică și o bună înțelegere a bazelor fiziologice ale efortului din gimnastica aerobică de întreținere permite: modularea, optimizarea antrenamentului și atingerea obiectivelor

dorite. Adaptările cardiovasculare, respiratorii și musculare contribuie la îmbunătățirea sănătății și performanței fizice. Astfel, monitorizarea intensității, combinată cu o alimentație adecvată și o refacere eficientă, asigură rezultate optime în acest tip de antrenament.

În timpul unui antrenament aerob de întreținere se identifică mai multe tipuri de efort: fizic, mental și emoțional. Antrenamentul are componente specifice, ilustrând modul în care fiecare contribuie la forma generală – de la rezistența cardiovasculară și tonusul muscular până la coordonare, echilibru și chiar rezistență psihologică. Clasa de aerobic este structurată astfel încât să aibă o desfășurare optima a activității. Se vor manifesta simultan mai multe componente ale fitnessului, după cum urmează:

➤ **Efort cardiovascular**

Caracterul repetitiv al exercițiilor și utilizarea încărcăturii mici și medii, vor crește frecvența cardiacă evoluând în intervalul de 40–85% FC max. oferind o componentă cardio. Exercițiile de tip cardio (prescurtare de la exercițiul cardiovascular) reprezintă orice activitate fizică care crește ritmul cardiac și îmbunătățește eficiența inimii, plămânilor și sistemului circulator; implică mișcări continue, ritmice, care angajează grupuri mari de mușchi, de obicei pentru o perioadă îndelungată. (ACSM, 2023) În cadrul claselor de aerobic se regăsesc mai multe tipuri de antrenament cardio. Se recomandă un amestec de diferite modalități cardio în funcție de obiectivele de antrenament:

- *Cardio cu intensitate scăzută:*

Intensitate: 40–60% din FC max.

Durată: 25–35 de minute.

Beneficii: îmbunătățește rezistența aerobă, ajută la refacere și promovează metabolismul grăsimilor.

- *Cardio cu intensitate moderată:*

Intensitate: efort moderat susținut pe tot parcursul clasei de aerobic, de obicei între 60–75% din FC max.

Durată: se efectuează timp de 20–30 de minute în cadrul unei clase, de obicei de 3–5 ori pe săptămână.

Beneficii: echilibrează îmbunătățirea rezistenței cardiovasculare.

- *Cardio cu înaltă intensitate pe intervale (HIIT):*

Intensitate: Alternează între accese de intensitate ridicată (75–95% FC max.) și perioade de revenire la intensitate mai mică.

Durata totală a unei clase este mai scurtă (10–20 de minute) din cauza solicitării mari a intervalelor.

Beneficii: Îmbunătățește eficient fitnessul cardiovascular, crește VO₂ max. și susține condiționarea metabolică și pierderea de grăsime (NASM, 2018).

FC max. reprezintă frecvența cardiacă maximală recomandată în activitățile sportive, ea fiind relaționată cu vârsta și sex.

Formula generală: FC max. = 220 – vârstă;

Alternativă mai precisă: FC max. = 208 – (0.7 × vârstă);

Opțiuni diferențiate:

– pentru femei: FC max. = 206 – (0,88 × vârstă);

– pentru bărbați: FC max. = 214 – (0,8 × vârstă). (NASM, 2023)

Condiționarea metabolică se referă la un antrenament cu o structură specială orientat către scopul de a educa și maximiza eficiența unuia sau mai multor sisteme energetice ale corpului în vederea atingerii unor obiective finale sau orientate către rezultat.

Odată cu dezvoltarea capacităților sistemelor energetice și îmbunătățirea performanțelor atletice, un beneficiu suplimentar excelent al antrenamentelor de condiționare metabolică este

întrebuințarea grăsimilor ca substrat energetic, fără a afecta masă musculară.

➤ **Reeducarea metabolismului lipidic**

În plus, din cauza efectului EPOC (consumul excesiv de oxigen post-antrenament), antrenamentele de condiționare metabolică permit consumul unei cantități mai mari de grăsime în urma unui antrenament de durată mai scurtă.

EPOC este rezultatul unei creșteri a consumului de oxigen și a ratei metabolismului bazal, care are loc după efectuarea activității, pe măsură ce organismul intră în zona de revenire a organismului după efort și trece în zona de refacere a capacității de efort și funcționale. Acest lucru se poate întâmpla într-un interval care durează până la 24 de ore. Amploarea și durata EPOC depind de intensitatea antrenamentului, și anume cât de mult s-a apelat la un tip de antrenament cu intervale de intensitate ridicată (HIIT), în care ATP-ul este produs pe căi metabolice anaerobe.

Antrenamentele de condiționare metabolică durează între 4 și 20 de minute, și pot fi executate imediat după antrenamentul care constituie partea fundamentală a clasei sau a antrenamentului, sau în zile separate pentru a stimula și a accentua folosirea grăsimilor pentru un interval mai mare de timp de la finalizarea lor. (McConell G, 2023; Graham, et all. 2023)

➤ **Rezistența musculară**

Clasele de aerobic implică exerciții cu învingerea unor anumite rezistențe de diferite tipuri, cu un număr mare de repetări, încărcătură mică până la medie, care în primul rând ameliorează și dezvoltă rezistența musculară locală și generală.

Cel mai des întâlnite exerciții din această categorie sunt: genu-flexiuni, îndreptări, împins de la piept, împins deasupra capului, fandări, flexii și extensii ale membrilor. Aceste exerciții sunt

executate urmând anumite metode în așa fel încât vor duce la o solicitare musculară într-un interval de timp mai lung, pe un fond de repetări și seturi în număr mare.

Nivel de efort: ridicat

Implică: efectuarea a peste 80–120 de repetări/grupă musculară cu încărcătură mică.

Exemple regăsite în clasă: extensii și flexii, biceps și triceps brahial, împins de la piept.

Beneficii: vizează îmbunătățirea capacității mușchilor de a susține efort într-un interval prelungit de timp, crescând și parametri fitnessului funcțional și nivelul de tonifiere musculară. (Bompa, 2013)

➤ **Explozie/ Putere/ Detentă**

Anumite părți ale clasei pot include mișcări explozive sau în tempo ridicat, care necesită puseuri de putere.

Nivel efort: ridicat, de mare intensitate, dar de scurtă durată.

Implică: mișcări dinamice și mișcări explozive concomitent cu schimbări de tempo în muzică.

Exemple în clasă: fandările cu amplitudine redusă fără deplasare executate cu viteză mare, exerciții de împingere sau genuflexiuni cu amplitudine mică, executate rapid în timpul unui ritmului rapid.

Beneficii: îmbunătățește contracția fibrelor musculare cu contracție rapidă, agilitatea și răspunsul muscular general.

➤ **Forță**

Nivel efort: moderat până la mare (în funcție de încărcătura folosită).

Implică: ridicarea greutăților, în special în timpul exercițiilor compuse, unde mușchii se contractă învingând rezistența oponentă.

Exemple în clasă: *deadlifturi*, genuflexiuni și împingeri deasupra capului.

Beneficii: construiește forța generală și poate îmbunătăți performanța în sarcinile de fiecare zi și în sport. (Bompa, 2013)

➤ **Flexibilitate/ Mobilitate/ Refacere**

Clasa de obicei se termină cu o sesiune de stretching pentru a îmbunătăți flexibilitatea și pentru a ajuta în refacerea la nivel muscular.

Nivel efort: cerințe de efort scăzute, dar promovează relaxarea și amplitudinea de mișcare.

Implică: stretching și exerciții de relaxare musculară care vizează grupele mari musculare implicate activ în clasa de aerobic.

Exemple în clasă: elongații ischiogambieri, flexori ai șoldului și rotații ale coloanei vertebrale.

Beneficii: ajută la refacere, reduce senzația de durere și îmbunătățește amplitudinea de mișcare.

➤ **Mobilitate articulații și menținerea aliniamentului postural**

Nivel efort: moderat.

Implică: asigură amplitudinea optimă în mișcare, pentru păstrarea siguranței și eficacității mișcării

Exemple în clasă: menținerea poziției genunchiului în timpul fandărilor, proiecția genunchiului se află pe linia piciorului; aliniamentul șoldului în timpul executării genuflexiunii.

Beneficii: prevenirea accidentărilor, leziunilor și îmbunătățește per total starea de sănătate a articulațiilor.

➤ **Stabilizare a posturii și articulațiilor**

Nivel efort: moderat.

Implică: menținerea unui bun aliniament și a unei stabilități articulare în timpul ridicărilor dinamice și al pozițiilor de tranziție.

Exemple în clasă: menținerea alinierii genunchilor în timpul execuției de genuflexiuni sau stabilizarea trunchiului la exercițiile de împingerea deasupra capului.

Beneficii: previne accidentările, ameliorează parametri forței funcționale și îmbunătățește biomecanica generală a corpului.

➤ **Antrenamentul elasticității**

Nivel efort: ridicat (de durată scurtă) .

Implică: valorifică elasticitatea musculară în timpul mișcărilor repetitive și îmbunătățește performanța.

Exemple în clasă: fandări rapide sau sărituri din ghemuit în ghemuit.

Beneficii: îmbunătățește eficiența de contracție și randamentul ciclului de alungire-scurtare a mușchilor.

➤ **Coordonare și ritm, tehnică**

Exercițiile cer o formă corectă de execuție tehnică pentru a putea asigura eficacitatea și siguranța în desfășurarea mișcărilor, mai ales dacă ritmul de execuție este sincronizat cu cel al muzicii.

Nivel efort: scăzut la moderat (mental și fizic), se reclamă concentrare mentală către menținerea coordonării și o postură corectă.

Implică: executarea complexului de exerciții sincronizat cu tempoul muzicii și o tranziție lină între mișcări.

Exemple în clasă: sincronizare tempo execuție genuflexiuni cu o schimbare de tempo în muzică sau încadrarea unei succesiuni de îndreptări, flexii și împingeri într-un interval de timp cronometrat.

Beneficii: îmbunătățește coordonarea neuromusculară, timpul de reacție și conexiunea minte-corp.

➤ **Controlul tempoului**

Nivel efort: ridicat (control muscular).

Implică: ajustarea pace-ului ridicărilor (viteza cu care efectuezi mișcările) la schimbările de tempo muzicale, cum ar fi fazele excentrice lente, urmate de faze concentrice explozive.

Exemple în clasă: genuflexiuni lente urmate de pulsări rapide sau exerciții tip împingere de la piept, cu menținere de 4 secunde.

Beneficii: ameliorează parametri de forță, îmbunătățește controlul motor și previne mișcările de trișare a formei de execuție, impunând o formă tehnică corectă.

➤ **Propriocepție/ Echilibru**

Nivel efort: moderat până la mare.

Implică: echilibru solicitant și conștientizarea a poziției corpului în timpul execuției mișcărilor care necesită un control precis.

Exemple în clasă: stabilizarea poziției în timpul fandărilor, menținerea aliniamentului postural în timpul execuției exercițiului ramat din înclinat.

Beneficii: îmbunătățește coordonarea neuromusculară și reduce riscul de căderi sau de pași greșiți.

➤ **Mișcările în mai multe planuri anatomice**

Nivel efort: moderat.

Implică: mișcări prin diferite planuri de mișcare – sagital (înainte, înapoi), frontal (în lateral) și transversal (relațional).

Exemple în clasă: fandare (sagital), ridicări laterale (frontale), exerciții cu rotații de trunchi (transversale).

Beneficii: se îmbunătățește fitnessul funcțional, mobilitatea articulară și coordonarea. (Hass, 2010)

➤ **Efort anaerob**

Nivel efort: ridicat (scurt/ intervale).

Implică: puseuri de mare putere care obligă mușchii să performeze în condiții de aport scăzut de oxigen.

Exemple în clasă: îndreptări, aruncări sau genuflexiuni cu pulsații în timpul intervalelor de intensitate mare.

Beneficii: îmbunătățește eficiența musculară, sporește puterea explozivă și stimulează metabolismul.

➤ **Principiul încărcăturii progresive**

Nivel efort: crește în timp.

Implică: creșterea graduată a încărcăturii sau a numărului de repetări, pentru a crea un mediu provocator-stimulativ pentru mușchi.

Exemple în clasă: pornire cu încărcătură mică și progresând spre încărcături mari, are ca rezultat ameliorarea parametrilor de forță.

Beneficii: stimulează dezvoltarea musculară (hipertrofie), îmbunătățirea parametrilor de forță și rezistență.

➤ **Adaptare ca urmare a aplicării principiului încărcăturii progresive**

Nivel efort: cumulativ pe termen lung.

Implică: creștere graduată a încărcăturii sau îmbunătățirea formei de execuție, într-un interval de câteva săptămâni.

Exemple în clasă: se adaugă discuri pe bară sau se va trece de la gantere ușoare la altele mai grele, pe măsură ce parametri de forță se îmbunătățesc.

Beneficii: asigură un progres continuu, previne zonele de stagnare în progres și contribuie în hipertrofia musculară.

➤ **Rezistență la oboseală**

Nivel efort: ridicat.

Implică: menținerea performanței în ciuda oboselei musculare, în special în timpul unei serii cu număr mare de repetări.

Exemple în clasă: finalizarea a 4–5 minute de genuflexiuni sau fandări când mușchii sunt deja în zona de epuizare a resursei energetice locale.

Beneficii: educarea musculaturii pentru metabolizarea mai rapidă a acidului lactic și îmbunătățirea rezistenței, făcând activitățile zilnice mai ușor de îndeplinit.

➤ **Tonifiere și hipertrofie musculară**

Nivel efort: moderat.

Implică: influențează musculatura prin antrenament, cu număr mare de repetări, cu încărcătură redusă.

Exemple în clasă: folosind încărcătură semnificativă pentru seturi de 8–10 minute per grupă musculară.

Beneficii: promovează o hipertrofie a unui mușchi deja definit și un aspect tonifiat, fără a lucra cu încărcătură mare.

➤ **Contrația musculară izometrică**

Nivel efort: moderat până la mare.

Implică: menținerea mușchilor într-o contracție statică pentru a îmbunătăți rezistența și puterea.

Exemple în clasă: menținere în poziție joasă a unei genuflexiuni, fandări statice sau *plank* – sprijin pe palme care va solicita întregul trunchi (zona abdominală anterioară și posterioară).

Beneficii: se îmbunătățește stabilitatea articulară, influențează mușchii cu contracție lentă și construiește rezistență musculară.

➤ **Contrație musculară excentrică**

Nivel efort: ridicat pentru controlul muscular.

Implică: încetinirea fazei de alungire a mușchiului pentru a maximiza tensiunea musculară și controlul execuției.

Exemple în clasă: coborâre cu viteză redusă a unei încărcături în timpul unui *deadlift* sau al unei fandări.

Beneficii: influențează pozitiv parametri de forță, reduce riscul de rănire și se îmbunătățește eficiența mișcărilor.

➤ **Contractii musculare pliometrice**

Nivel efort: ridicat (puseuri explozive).

Implică: sărituri sau mișcări explozive pentru a crește intensitatea.

Exemple în clasă: genuflexiuni cu săritură sau opțional pentru avansați, fandări cu sărituri.

Beneficii: construiește puterea explozivă, îmbunătățește rezistența cardiovasculară și recrutează în contracție fibrele musculare cu contracție rapidă.

➤ **Variații ale intensității prin alegerea de încărcături diferite**

Nivel efort: individualizat.

Implică: selectarea unei încărcături solicitante fără a compromite forma de execuție.

Exemple în clasă: alegerea unei încărcături mai mari pentru genuflexiuni vs. o încărcătură mai ușoară pentru musculatura brațelor.

Beneficii: personalizează intensitatea clasei pentru a se potrivi obiectivelor individuale și nivelurile de fitness particulare. (Bompa, 2013)

➤ **Efort mental și emoțional**

Nivel efort: variabil (depinde de fiecare individ în parte).

Implică: depășirea stării de oboseală, menținerea concentrării și rămânerea motivat pe tot parcursul efectuării exercițiilor fizice.

Exemple în clasă: ambiționare și determinare în timpul ultimelor repetări sau menținerea formei corecte de execuție în timpul secvențelor mai provocatoare ale clasei.

Beneficii: Construiește rezistența mentală, reduce stresul și promovează un sentiment de realizare.

➤ **Revenire eficientă**

Nivel efort: pasiv și activ.

Implică: revenire activă între melodii și revenirea organismului după efort, eficientă, care să ajute la refacerea musculară și a capacității de efort cât mai bune.

Exemple în clasă: tranziție dintre secvențe de mare intensitate la secvențe de intensitate scăzută sau la stretching.

Beneficii: promovează circulația sanguină, reduce oboseala musculară.

➤ **Termoreglare**

Nivel efort: fiziologic.

Implică: gestionarea producției de căldură a exercițiilor fizice executate într-un interval mai lung de timp, în special în eforturile de rezistență și anduranță.

Exemple în clasă: clase de intensitate mare care au ca rezultat și o cantitate mare de transpirație.

Beneficii: se îmbunătățește mecanismul de termoreglare al organismului și, per total, gradul de suportabilitate al efortului.

➤ **Eficiența respiratorie**

Nivel efort: moderat până la ridicat.

Implică: menținerea unui ritm controlat al respirației în timpul exercițiilor intense și repetitive.

Exemple în clasă: expirare în timpul fazei de ridicare a *dead-lift*-urilor, inspir pe coborâre.

Beneficii: reduce oboseala, îmbunătățește alimentarea cu oxigen a mușchilor și susține performanța.

➤ **Eliberare de endorfine – starea de bine**

Nivel: cumulativ.

Implică: un efort susținut pe parcursul clasei conduce la eliberarea de hormoni ai stării de bine.

Exemple în clasă: finalizarea unei clase provocatoare din punctul de vedere al efortului sau realizarea revenirii organismului după efort cu un sentiment de realizare.

Beneficii: îmbunătățește starea de spirit, reduce stresul. (Hass, 2010)

7.4. Îndrumar pentru verificare/autoverificare

- ✓ Ce este fiziologia efortului?
- ✓ Enumerați trei obiective ale unității de învățare.
- ✓ De câte tipuri sunt competențele specifice?
- ✓ Enumerați cinci obiective finale sau orientate către rezultat.
- ✓ Care sunt cele cinci zone de frecvență cardiacă în care organismul folosește carbohidrații și grăsimile cu pondere diferită?
- ✓ Exemplificați două adaptări fiziologice la efort!
- ✓ Enumerați cinci factori care influențează răspunsul fiziologic la efort!
- ✓ Care este zona de frecvență cardiacă care corespunde zonei *Cardio cu înaltă intensitate pe intervale (HIIT)*?
- ✓ Enumerați cinci componente ale fitnessului regăsite în clasele de aerobic.

Bibliografie

ACSM, (2023), – American College of Sports Medicine *Exercise Testing and Prescription*, (2nd edition), Wolter Kluwers, Alphen aan den Rijn, Olanda

- NASM, (2018), – National Academy of Sports Medicine *Essentials of personal fitness training*, (6th edition), Jones & Bartlett Learning, Burlington, Massachusetts, Statele Unite
- NASM, (2010), – National Academy of Sports Medicine *Essentials of corrective exercise training*, Lippincott Williams & Wilkins Philadelphia, Pennsylvania, Statele Unite
- NASM, (2018), – National Academy of Sports Medicine *Essentials of sports performance training*, (second edition), Jones & Bartlett Learning Burlington, Massachusetts, Statele Unite
- Dragnea, A. (2000). *Teoria educației fizice și sportului*, Editura Cartea Școlii, București
- Cârstea, G. (2000). *Teoria și metodică educației fizice și sportului*, Editura AN-DA, București
- Gaiță D., Avram A., Avram C., (2007). *Antrenamentul fizic în recuperarea cardiovasculară*, Editura Brumar, Timișoara
- Faur M., (2014). *Teoria educației fizice și sportului*, Editura Mirton, Timișoara
- Hass J., (2010). *Dance anatomy*, Editura Human Kinetics, Champaign IL.
- Friel J., (2006). *Total heart rate training*, Editura Ulysses Press, Berkeley
- Bompa T., (2013). *Periodizarea antrenamentului sportiv*, Editura Tana Cart, Curtea de Argeș
- Kenny W., Wilmore J., Costill D., (2021). *Physiology of Sport and Exercise*, Editura Human Kinetics
- Graham J., Barnes M., (2023). *Metabolic Training – The Ultimate Guide to the Ultimate Workout*, Editura Human Kinetics
- McConnell G., (2023). *Exercise Metabolism*, Editura Springer, Berlin

Terminologie

Gimnastica este o disciplină sportivă complexă, care utilizează terminologia educației fizice. Terminologia se concretizează în acei termeni care definesc exercițiile, tehnica de execuție, aparatele, echipamentul și materialele ajutătoare folosite pentru însușirea și realizarea lor.

De asemenea, terminologia se referă și la scrierea acestora prescurtat.

Părțile corpului se scriu prescurtat după cum urmează:

Partea corpului	Prescurtarea	Partea corpului	Prescurtarea
Antebraț	<i>Anteb.</i>	Deget	<i>Dg.</i>
Bărbie	<i>Bb.</i>	Față	<i>F.</i>
Braț	<i>B.</i>	Frunte	<i>Fr.</i>
Cap	<i>C.</i>	Gambă	<i>Gb.</i>
Călcâie	<i>Cc.</i>	Gât	<i>Gt.</i>
Coapsă	<i>Cp.</i>	Genunchi	<i>G.</i>
Cot	<i>Ct.</i>	Gleznă	<i>Gl.</i>
Creștet	<i>Crt.</i>	Mână	<i>M.</i>
Ceafă	<i>Cf.</i>	Ochi	<i>O.</i>
Palmă	<i>Pl.</i>	Șold	<i>Ș.</i>
Picior	<i>P.</i>	Talpă	<i>Tlp.</i>
Piept	<i>Pt.</i>	Tâmplă	<i>T.</i>
Pumn	<i>Pm.</i>	Trunchi	<i>Tr.</i>
Spate	<i>Sp.</i>	Vârf	<i>V.</i>
Șezută	<i>Șz.</i>		

Direcția de execuție a mișcărilor se scriu prescurtat după cum urmează:

Direcția	Prescurtarea	Direcția	Prescurtarea
Înainte	Înai.	În jos	În jos
Oblic înainte	Obl.înai.	Diagonal	Diag.
Înapoi	Înap.	Vertical	Vert.
Oblic înapoi	Obl. înap.	Orizontal	Oriz.
Lateral	Lat.	Adâncime	Adânc.
În afară	În afară	Împrejur	Împrej.
Înăuntru	Înăuntru	Dreapta	Dr.
În sus	În sus	Stânga	Stg.

Pozițiile principale și derivate se scriu prescurtat după cum urmează:

Poziția	Prescurtarea	Poziția	Prescurtarea
Stând	St.	Așezat	Așez.
Stând depărtat	St. dep.	Culcat	Culc.
Fandat	Fand.	Culcat dorsal	Culc dorsal
Pas	Pas	Sprijin culcat dorsal	Sprij. Culc. dorsal
Mers	Mers	Atârnat	At.
Pe genunchi	Pe g.	Atârnat stând	At. St.
Pe un genunchi	Pe 1 g.	Stând pe mâini	St. pe m.
Pe genunchi așezat pe călcâie	Pe g. așez. pe cc.	Stând pe cap	St. pe c.
Sprijin pe genunchi	Sprij. pe g.	Stând pe umeri	St. pe u.
Ghemuit	Ghem.		

Cuvintele ce exprimă o acțiune sub forma unui verb se scriu prescurtat prin suprimarea terminației, la infinitiv:

Acțiunea	Prescurtarea	Acțiunea	Prescurtarea
Aducere	Aduc.	Depărtare	Depărt.
Alergare	Alerg.	Deplasare	Deplas.
Alternare	Altern.	Ducere	Duc.
Aplecare	Aplec.	Închidere	Închid.
Apropiere	Aprop.	Înclinare	Înclin.
Apucarea	Apuc.	Încrucișare	Încruciș.
Aruncare	Arunc.	Îndoirea	Îndoi.
Atârnare	Atârn.	Întindere	Întind.
Bătaie	Băt.	Răsturnare	Răsturn.
Cădere	Căd.	Rostogolire	Rostog.
Cățărare	Cățăr.	Rotare	Rot.
Atingere	Ating.	Urcare	Urc.
Coborâre	Cobor.	Întoarcere	Întoarc.

Cuvintele care exprimă o atitudine specială a corpului, statică sau dinamică și sunt folosite sub formă adjectivală, se scriu prescurtat din literele din prima silabă la care se adaugă una sau două litere din silaba următoare.

Atitudine	Prescurtarea	Atitudine	Prescurtarea
Adus	Ad.	Fandat	Fand.
Aplecat	Apl.	Înclinat	Încl.
Apropiat	Apr.	Încrucișat	Încr.
Apucat	Ap.	Îndoit	Înd.
Cățărat	Căț.	Întins	Înt.
Călare	Căl.	Răsturnat	Răst.
Cumpăna	Cump.	Ridicat	Rid.

Atitudine	Prescurtarea	Atitudine	Prescurtarea
Depărtat	Dep.	Sprrijinit	Sprj.
Deplasat	Depl.	Extins	Ext.
Săritură	Sărit.		

Aparatele se scriu prescurtat astfel:

Aparate	Prescurtarea	Aparate	Prescurtarea
Banca	Bnc.	Prăjină	Prj.
Bârna	Brn.	Paralele	Prl.
Cal	Cal	Bară	Br.
Capră	Cpr.	Inele	Inele
Frânghie	Frg.	Cadru	Cdr.
Scara de frânghie	Sc. de frg.	Trambulină	Tramb.
Lada	Ld.	Scara fixa	Sc. fixă

Alte prescurtări:

Alte acțiuni	Prescurtarea	Alte acțiuni	Prescurtarea
Ajutor	Aj.	Liber	Lib.
Adunare	Adun	Legat	Leg.
Coloana de gimnastică	Col. de gimn.	Mișcare	Mișc.
Combinat	Comb.	Repaus	Rep.
Exercițiu	Ex.	Respirație	Respir.
Greutate	Grt.	Ritmice	Ritm.
Individual	Indv.	Ruperi de rânduri	Rup. de rând.

Bibliografie

Stroescu A., (1968), Gimnastică, Editura Didactică și Pedagogică, București

CLASĂ Aerobic Fitness

Nr	Link către melodie	Intensitate/durată	Grupe musculare	Fazele clasei
1	https://music.youtube.com/search?q=mwaki+zerb+%26+sofiya+nzau	124 BPM / 3,29	Dance aerobic	A WARM UP (120–135 BPM) 8,43 minute
2	https://music.youtube.com/watch?v=7xpbQ0mXA6A	128 BPM / 5,14 min	Dance aerobic	
1	https://music.youtube.com/watch?v=uwH6aZ5kfcQ&si=s2fXHw80QezHHieJ	135 BPM / 3,22 min	Musculatura abdominală	B WORKOUT (135–150 BPM) 36,78 minute
2	https://music.youtube.com/watch?v=yBSH4NocOwM&si=mg-ZK9W9tsNskcZu	136 BPM / 3,44 min	Musculatura abdominală	
3	https://music.youtube.com/watch?v=WUFpgHfHLvI&si=C1RkH0UbiwA8HYOS	140 BPM / 2,34 min	Musculatura gluteală	
4	https://music.youtube.com/watch?v=qJnDrWnfdkw&si=eW_lj17-CPPh3uiQ	138 BPM / 3,01 min	Musculatura gluteală	
5	https://music.youtube.com/watch?v=G1ej5up7JG0&si=FK4WZyuu-8KiOjRq	144 BPM / 3,28 min	Musculatura membrelor superioare	
6	https://music.youtube.com/watch?v=SksDjilKEeo&list=RDA MPLOLAK5uy_naGeYYV36RPRAXrVIJq_a_kBjBscvt_iM	140 BPM / 3,54 min	Musculatura membrelor superioare	

Nr	Link către melodie	Intensitate/durăță	Grupe musculare	Fazele clasei
7	https://music.youtube.com/watch?v=HedQncpn2WY	140 BPM / 4,21 min	Musculatura membrelor inferioare	
8	https://music.youtube.com/watch?v=KwASFaSEltI	140 BPM / 4,19 min	Musculatura membrelor inferioare	
9	https://music.youtube.com/watch?v=fErQc6kHUqw&list=RDAMVMKwASFaSEltI	140 BPM / 3,13 min	Musculatura spatelui	
10	https://music.youtube.com/watch?v=G1ej5up7JG0&list=RDCLAK5uy_nfs_t4FUu00E5ED6lveEBBX1VMYe1mFjk	144 BPM / 3,28 min	Musculatura spatelui	
11	https://music.youtube.com/watch?v=Yegn0dZ-BfY&si=sy2zo4kiq-NPxVY5	150 BPM / 3,14 min	Musculatura zonei CORE	
1	https://music.youtube.com/watch?v=l8QHA_Nbyho&si=whG1dPuiXt0A9K3-	120 BPM / 3,06 min	Dance aerobic	C COOL DOWN (100–130 BPM) 5,51 minute
2	https://music.youtube.com/watch?v=9a1A1D059hc&list=RDCLAK5uy_kLWIr9gv1XLIPbaDS965-Db4TrBoUTxQ8	112 BPM / 2,59 min	Stretching	
Total minute		50,72		

A. Încălzire WARM UP (120–135 BPM) 8,43 minute

MWAKI – ZERB, https://music.youtube.com/search?q=mwaki+zerb+%26+sofiya+nzau , 124 BPM / 3:29				
NR.	PĂRȚILE MELODIEI	DESCRIERE GRAFICĂ	EXERCİȚIU	
			Low impact aerobic/ full body	
			Descriere terminologică – gimnastică	Terminologie specifică (engleză)
1	INTRO	** 2x8	2x8 Mers pe loc cu aplauze	2x8 March+Clap
2	STROFĂ 1	//// //// 2x4x8	2x4x8 4x8 1x4 doi pași Dr. cu Rot. de B. Înai. Înai. și Înap. 1x4 doi pași Stg. cu Rot. de B. Înai. Înai. și Înap. 4x8 1x8 pas Lat. cu Răsuc. a Tr. și Cobor. B. oblic jos 1x8 pas Lat. cu Răsuc. a Tr. și Rid. B. oblic sus	2x4x8 4x8 1x4 double step touch right with forward arms rolls 1x4 double step touch left with backward arms rolls 4x8 1x8 step touch with trunch twist arms go down 1x8 step touch with trunch twist arms go up
3	INTERLUDIU	@@@@ @ 4x8+1x8	4x8+1x8 4x8 1x8 Rid. P. Dr. cu G. Înd. 1x8 Rid. P. Stg. cu G. Înd. 1x8 1x8 Rid. Altern. a P. cu G. Înd.	4x8+1x8 4x8 1x8 knee up right 1x8 knee up left 1x8 1x8 knee up left right

4	REFREN	---- 4x8	4x8 1x8 pășire Lat. cu P. Dr., Încruciș. P. Stg. spre Înap., pășire cu P. Dr. Lat. și o Sărit. 1x8 pășire Lat. cu P. Stg., Încruciș. P. Stg. spre Înap., pășire cu P. Dr. Lat. și o Sărit.	4x8 1x8 Grapevine with jump right 1x8 Grapevine with jump left
5	INTERLUDIU	@@@@ @@@@ 2x4x8	2x4x8 4x8 1x4 pas în V-step cu P. Dr. și Rid. Alern. a B. de aceeași parte cu P. 1x4 pas în A-step cu P. Dr. și duc B. Înap. Altern. de aceeași parte cu P. 4x8 1x8 pași oblici în zigzag spre Înai. 1x8 pași oblici în zigzag spre Înap. 2x8 Pendularea Gb. spre Înap. Altern. P. Dr. și Stg. cu flexia și extensia Anteb. pe B.	2x4x8 4x8 V-step+A-step with risen hand and down hand 1x4 V-step with rise hand and down hand 1x4 A-step with rise hand and down hand 4x8 1x8 zigzag step forward 1x8 zigzag step backward 2x8 hill up with arm work
6	STROFĂ 2	//// //// 2x4x8	2x4x8 4x8 1x4 Întoarc. 360° spre Dr. 1x4 mers pe loc 1x4 Cobor. în Spr. Înai. pe Pl. 1x4 rev. în St. 4x8 1x4 Întoarc. 360 de grade spre Stg. 1x4 mers pe loc 1x4 Cobor. în Spr. Înai. pe Pl. 1x4 rev. în St.	2x4x8 4x8 1x4 turn right 1x4 march 1x4 down in plank 1x4 up 4x8 1x4 turn left 1x4 march 1x4 down in plank 1x4 up

7	INTERLUDIU	@@@@ @@@@ 2x4x8	2x4x8 4x8 2x8 Apl. Tr. Înai. și extensie de Tr. Înap. cu arcuire în 2 timpi 2x8 Apl. Tr. lateral Dr./Stg. cu Rid. B. în prelungirea Tr. 4x8 1x8 Rot. Tr. spre Dr. (pe 4 timpi, 2 repetări) 1x8 Rot. Tr. spre Stg. (pe 4 timpi, 2 repetări)	2x4x8 4x8 Trunch flexion and extension 4x8 Trunch rotation
8	REFREN	---- 4x8	4x8 4x8 Rid. P. spre Înai. prin lovire Altern. Dr., Stg. Poziția inițială (P.I.) St. T1 pășire Înai. T2 Rid. P. Dr. Înai. prin lovire T3–4 rev. în P.I. T5 pășire Înai.. T6 Rid. P. Stg. Înai. prin lovire T7–8 rev. în P.I.	4x8 4x8 kich foreward alternativ
9	OUTRO	#### 4x8	4x8 2x8 pășire Dr. Stg. cu balans de B. în plan sagital 2x8 mers pe loc cu aplauze	4x8 2x8 step touch with arm balance in sagittal plan 2x8 march with clap

LEGENDĂ	
INTRO	*
STROFĂ	/
REFREN	-
INERLUDIU	@
OUTRO	#

Dacă pleci – remix – Dirty Nano, Daca pleci (Remix) – YouTube Music, 128 BPM / 5:14



NR.	PĂRȚILE MELODIEI	DESCRIERE GRAFICĂ	EXERCİȚIU High impact aerobics / full body	
			Descriere terminologică – gimnastică	Terminologie engleză
1	INTRO	//// 4x8	4x8 4x8 mers pe loc cu aplauze	4x8 4x8 march+clap
2	INTERLUDIU	**** **** **** 3x4x8	3x4x8 2x8 Alerg. pe loc 2x8 mers pe loc 2x8 Rid. G. spre Înai. din Sărit. 2x8 mers pe loc 2x8 pendularea Gb. spre Înap. din Sărit. 2x8 mers pe loc	3x4x8 2x8 jog 2x8 march 2x8 knee lift jump 2x8 march 2x8 hill up jump 2x8 march
3	STROFĂ 1	^^^ 4x8	4x8 1x8 Alerg. cu G. sus pe loc 1x8 Alerg. pe loc 1x8 Alerg. cu pendularea Gb. spre Înap. pe loc 1x8 Alerg. pe loc	4x8 1x8 knee lift jog 1x8 jog 1x8 hill jog 1x8 jog
4	REFREN	\$\$\$\$ \$\$\$\$ 2x4x8	2x4x8 2x8 Sărit. dreaptă de pe două pe două P. 2x8 Sărit. altern. de pe un P. pe celălalt cu Înd. Înap. a unui P. cu Cc. la șezută, urmat de întind. energetică Înai. jos a P. la 45°	2x4x8 2x8 jump 2x8 skip
5	INTERLUDIU	**** 4x8	4x8 4x8 mers pe loc	4x8 4x8 march




6	STROFĂ 2	~~~~ 4x8	4x8 1x8 deplasare Înai. în Alerg. zigzag 1x8 deplasare Înap. în Alerg. zigzag	4x8 1x8 zigzag jog forward 1x8 zigzag jog backward
7	REFREN	\$\$\$\$ 4x8	4x8 4x8 Sărit. cu Întoarc. succesive Dr. și Stg. la 90°	4x8 4x8 jump 90° turn
8	INTERLUDIU	\$\$\$\$ \$\$\$ 2x4x8	2x4x8 4x8 4x8 Sărit. din Aprop. în Dep. cu Rid. B. prin Lat. sus 4x8 4x8 Sărit. succesive pe un P. cu Rid. P. liber Lat.	2x4x8 4x8 4x8 jumping Jack 4x8 4x8 one leg jump with switch side
9	REFREN	\$\$\$\$ \$\$\$ 2x4x8	2x4x8 4x8 Sărit. dreaptă de pe două pe două P. 4x8 Sărit. altern. de pe un P. pe celălalt cu Înd. Înap. a unui P. cu Cc. la șezută, urmat de Înd. energetică Înai. jos a P. la 45°	2x4x8 4x8 jump 4x8 skip
10	INTERLUDIU	**** * 2x4x8	2x4x8 2x8 doi pași spre Dr. și o genuflexiune 2x8 doi pași spre Stg. și o genuflexiune 2x8 Sărit. în Fand. cu schimbarea P., Sărit. pe două P. 2x8 alerg. pe loc	2x4x8 2x8 double step right + sqat 2x8 double step left + sqat 2x8 jump lunge 2x8 jog


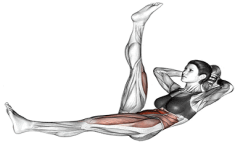



11	REFREN	\$\$\$\$ 4x8	4x8 2x8 Sărit. dreaptă de pe două pe două P. 2x8 Sărit. Altern. de pe un P. pe celălalt cu Înd. Înap. a unui P. cu Cc. la Șz., urmat de Înd. energică Înai. jos a P. la 45°	4x8 2x8 jump 1x8 skip
12	INTERLUDIU	**** ** 2x4x8	2x4x8 1x8 Sărit. dreaptă cu deplasare spre Dr./Stg. 2x8 Genuflexiune + 2 Sărit. de pe două pe două P. 1x8 Sărit. dreaptă cu deplasare spre Dr./Stg. 1x8 Sărit. dreaptă cu deplasare spre Dr./Stg. 2x8 Genuflexiune + 2 Sărit. de pe două pe două P. 1x8 Sărit. dreaptă cu deplasare spre Dr./Stg.	2x4x8 1x8 jump to the left and right side 2x8 squat + 2 jump 1x8 jump to the left and right side 1x8 jump to the left and right side 2x8 squat + 2 jump 1x8 jump to the left and right side
13	OUTRO	##### 4x8	4x8 4x8 1 pășire Dr./Stg.	4x8 4x8 Step touch

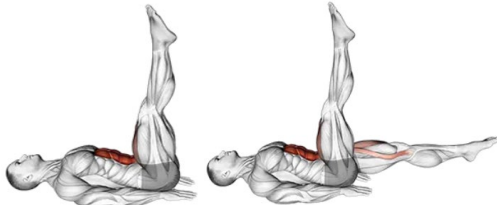


LEGENDĂ	
INTRO	/
STROFĂ	^
REFREN	\$
INERLUDIU	*
OUTRO	#

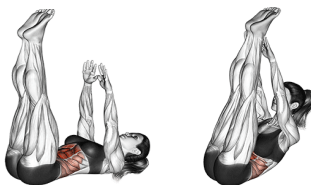
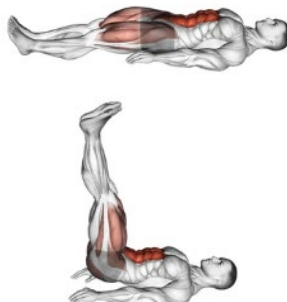
B. Partea fundamentală WORKOUT (135–150 BPM) 36,78 minute

Usher – Yeah! (Lixtz x Callson Remix), https://music.youtube.com/watch?v=uwH6aZ5kfcQ&si=s2fXHw80QezHHieJ , 135 BPM / 3:22				
NR.	PĂRȚILE MELODIEI	DESCRIERE GRAFICĂ	EXERCIȚIU / Grupe musculare: drepti abdominali + oblici externi, interni + transversi	
			Descriere terminologică – gimnastică	Terminologie engleză
1	INTRO	**** 4x8	4x8 P.I. St. – Cobor. în Cul. dorsal cu G. Înd. și B. Înt. către tavan	4x8 Prepare
2	REFREN	//// //// 2x4x8	4x8+2x8 4x8 P.I. Culc. dorsal cu G. Înd. și B. Înt. către tavan T1–2 rid. umeri de pe sol cu Duc. B. către tavan T3–4 Rev. în P.I. T5–6 Rid. umeri de pe sol cu Duc. B. către tavan T7–8 Rev. în P.I. 2x8 Pauză	4x8+2x8 4x8 Long Arm Crunches  2x8 Rest
3	STROFĂ 1	^^^^ 4x8	4x8 3x8 P.I. Șz. Pl. la cf. G. Înd. T1–2 Rid. umeri de pe sol Duc. Ct. Dr. la G. Stg. T3–4 Rid. umeri de pe sol Duc. Ct. Stg. la G. Dr. T5–6 Rid. umeri de pe sol Duc. Ct. Dr. la G. Stg.	4x8 3x8 Bicycle Crunch 

			T7–8 Rid. umeri de pe sol Duc. Ct. Stg. la G. Dr. 1x8 pauză	1x8 rest
4	INTERLUDIU	\$\$\$\$ \$\$\$ 2x4x8	2x4x8 4x8 2x8 P.I. Culc. dorsal cu B. în prelungirea Tr. și P. cu G. Înt. T1–2 Rid. P. cu G. Înt. La 45° T3–4 Rid. P. cu G. Înt. La 90° T5–6 Cobor. P. cu G. Înt. La 45° T7–8 Cobor. P. cu G. Înt. pe sol 2x8 P.I. Culc. dorsal cu B. în prelungirea Tr. și P. cu G. Înt. T1–2 Rid. P. cu G. înd. oblic spre Dr. T3–4 rev. în P.I. T5–6 Rid. P. cu G. înd. oblic spre Stg. T7–8 rev. în P.I. 4x8 2x8 P.I. Culc. dorsal cu Spr. Pe Ab. și P. cu G. Înt. T1–8 forfecări de P. T1–8 Dep.+ Apropr. de P.	2x4x8 4x8 2x8 Leg raise  2x8 Bent knee Lying Twist   4x8 2x8 Criss Cros Leg


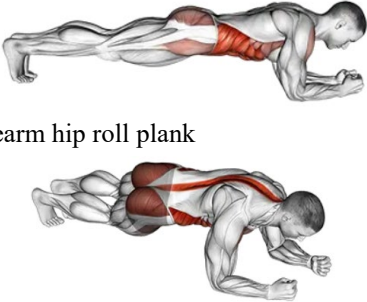
				
			2x8 Pauză în Culc. dorsal	2x8 rest
6	STROFĂ 2	^^^ ^^^ 2x4x8	2x4x8 4x8 P.I. Culc. dorsal cu Pl. la ceafă Tr. la 45° și P. cu G. Înt. T1–8 Rid. Tr. La 45° forfecarea P. Altern. (pe 2 T) 4x8 2x8 Menținere Tr. și P. la 45° în echer cu P. Aproap. G. Înt. B. Înt. în prelung. Tr.	2x4x8 4x8 Alternate Leg Raises  4x8 2x8 Hollow Body Hold (Supine Position) 
			2x8 Pauză în Culc. Ventral în extensie de Tr.	2x8 rest
7	STROFĂ 3	^^^ ^^^ 2x4x8	2x4x8 4x8 2x8 P.I. Culc. dorsal cu B. pe lângă Tr. și P. cu G. Înd. T1–2 Rid. umeri de pe sol și Duc. Pl. Dr. spre Gl. Dr. T3–4 rev. în P.I. T5–6 Rid. umeri de pe sol și Duc. Pl. Stg.	2x4x8 4x8 2x8 Heel Taps  



			<p>spre Gl. Stg. T7–8 rev. în P.I. 2x8 P.I. Culc. dorsal cu P. Înt. și Apropr. Rid. către tavan, B. Înt. pe lângă Cp. T1–2 Cobor. P. Dr. la 45° de sol T3–4 rev. în P.I. T5–6 Cobor. P. Stg. la 45° de sol T7–8 rev. în P.I.</p> <p>4x8 2x8 Menținere în poziția Culc. dorsal cu P. Aprop. și G. Înd. cu umeri Rid. de pe sol, B. pe lângă Tr. cu Pl. în jos Rid. de pe sol, pulsății la nivelul B.</p> <p>2x8 Pauză în Culc. dorsal</p>	<p>2x8 Leg Lower</p>  <p>4x8 2x8 pilates hundred</p>  <p>2x8 rest</p>
8	REFREN	//// 4x8	<p>4x8 4x8 P.I. Culc. dorsal P. Dep. Cu G. Înd. B. Înt. Pe lângă Cp. T1–4 Rid. Tr. până la 90° și Rid. B. de la 45° Înt. sus T5–8 rev. în P.I.</p>	<p>4x8 4x8 Long Arm Crunch</p> 


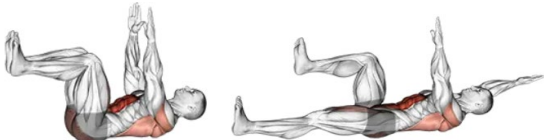

9	INTERLUDIU	<p>\$\$\$\$ \$\$\$ 2x4x8</p>	<p>2x4x8 4x8 P.I. Culc. dorsal cu P. Înt. Și Aprop. la 90° B. Înt. la 90° T1–4 rid. Tr. cu Duc. Pl. către Gl. T5–8 Rev. în P.I.</p> <p>4x8 P.I. Culc. dorsal cu P. Aprop. și Înt., B. Înt. În prelungirea Tr. T1–4 Rid. P. către Tr. T5–8 rev. în P.I.</p>	<p>2x4x8 4x8 Vertical Leg crunch</p>  <p>4x8 Lying Leg Raises</p> 
---	------------	--	--	--

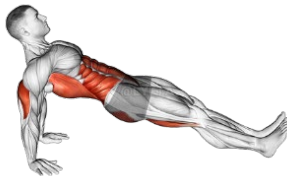
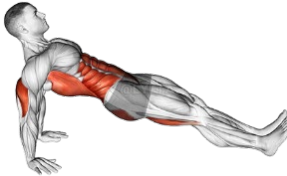
LEGENDĂ	
INTRO	*
STROFĂ 1	^
REFREN	/
INERLUDIU	\$

Pepas (Tiësto Remix), <https://music.youtube.com/watch?v=yBSH4NocOwM&si=mg-ZK9W9tsNskcZu>, 136 BPM / 3,44 minute

NR.	PĂRȚILE MELODIEI	DESCRIERE GRAFICĂ	EXERCIȚIU / Grupe musculare: drepți abdominali + oblici externi,interni + transversși	
			Descriere terminologică – gimnastică	Terminologie engleză
1	INTRO	&&&& 4x8	4x8 4x8 P.I. St. T1–4 Cobor. în Sprij. pe Pl. T5–8 rev în P.I.	4x8 4x8 Plank 
2	STROFĂ 1	**** ** 2x4x8	2x4x8 4x8 P.I. mențin în Sprij. Înai. pe Ab. și V. 4x8 P.I. Sprij. Înai. pe Ab. Și V. T1–2 Cobor. Șz. spre sol cu Răsuc. spre Dr. T3–4 rev în P.I. T5–6 2 Cobor. Șz. spre sol cu Răsuc. spre Stg. T7–8 rev în P.I.	2x4x8 4x8 Forearm plank  4x8 Forearm hip roll plank


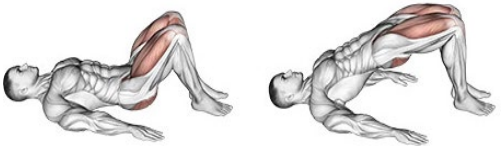

				
3	REFREN	//// 4x8	4x8 Pauză	4x8 Rest
4	INTERLUDIU	##### 2x4x8	2x4x8 4x8 P.I. Sprij. Înai. pe Ab. și V. T1–2 Rid. G. Dr. spre B. Dr. T3–4 rev. în P.I. T5–6 Rid. G. Dr. spre B. Dr. T7–8 rev. în P.I. 4x8 P.I. Sprij. Înai. pe Ab. Și V. T1–2 Rid. G. Stg. spre B. Stg. T3–4 rev în P.I. T5–6 Rid. G. Stg. spre B. Stg. T7–8 rev în P.I.	2x4x8 4x8 spider plank left leg 4x8 spider plank right and left leg
5	REFREN	//// 4x8	4x8 Pauză	4x8 Rest
6	STROFĂ 2	**** 4x8	4x8 4x8 P.I. Sprij. Înai. pe Pl. Și V. T1–8 Rid. Altern. G. la Pt.	4x8 4x8 mountain climber 

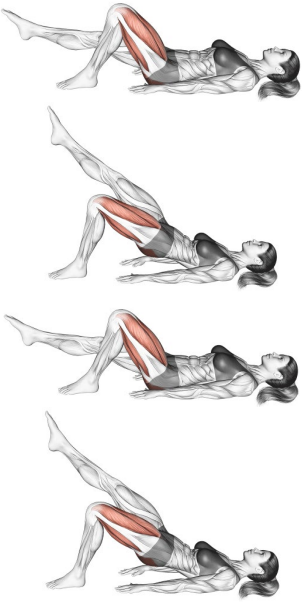

7	REFREN	<p>//// //// 2x4x8</p>	<p>2x4x8 2x8 Pauză 4x8 P.I. Sprij. Înai. pe Pl. Și V. T1 Dep. P. T2 Aprop. P. T3 Dep. P. T4 Aprop. P. T5 Dep. P. T6 Aprop. P. T7 Dep. P. T8 Aprop. P. 2x8 pauză</p>	<p>2x4x8 2x8 rest 4x8 plank jack</p>  <p>2x8 rest</p>
8	INTERLUDIU	<p>##### ##### 2x4x8</p>	<p>2x4x8 4x8 P.I. Culc. dorsal B. Înt. sus P. Rid. cu G. Înd. T1–2 Cobor. P. Dr. cu G. Înt. la 45° de sol T3–4 rev în P.I. T5–6 Cobor. P. Stg. cu G. Înt. la 45° de sol T7–8 rev în P.I.</p> <p>4x8 3x8 P.I. Culc. dorsal B. Înt. sus P. rid. la 45° de sol cu G. Înt. T1–8 menținere</p> <p>1x8 Pauză</p>	<p>2x4x8 4x8 dead bug</p>  <p>4x8 3x8 45° Leg rise hold</p>  <p>1x8 rest</p>

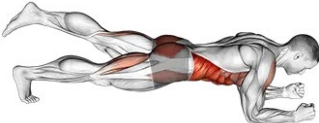
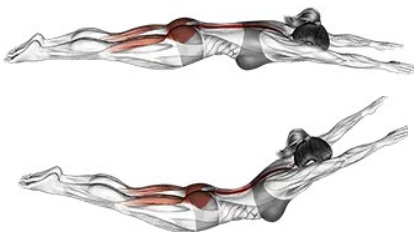
9	REFREN	//// 4x8	4x8 4x8 P.I. Șz. Sprij. Înap. pe Pl. și Tlp. T1–2 Rid. bazin către tavan T3–4 rev în P.I. T5–6 Rid. bazin către tavan T7–8 rev în P.I.	4x8 4x8 revers plank 
10	INTERLUDIU	##### 4x8	4x8 4x8 P.I. Șz. Sprij. Înap. pe Pl. și Tlp. T1–2 Rid. bazin către tavan T3–4 rev în P.I. T5–6 Rid. bazin către tavan T7–8 rev în P.I.	4x8 4x8 revers plank 
11	OUTRO	++++ 4x8	4x8 pauză	4x8 Rest

LEGENDĂ	
INTRO	&
STROFĂ	*
REFREN	/
INERLUDIU	#
OUTRO	+

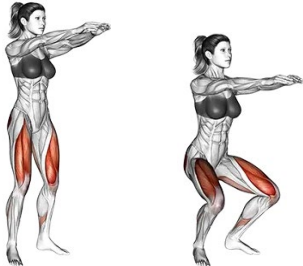
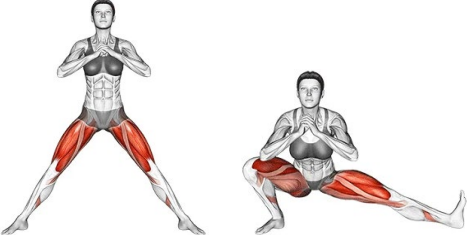
David Guetta – When love takes over, <https://music.youtube.com/watch?v=WUFpgHfHLvI&si=C1RkH0UbiwA8HYOS>,
140 BPM / 2,34 minute



NR.	PĂRȚILE MELODIEI	DESCRIERE GRAFICĂ	EXERCIȚIU / Grupe musculare: fesierul mare, mijlociu și mic	
			Descriere terminologică – gimnastică	Terminologie engleză
1	STROFĂ 1	^^^^ ^^^^ 2x4x8	<p>2x4x8 2x8 Din St. Cobor. în St. pe G. cu Sprij. pe Pl. 4x8 P.I. Sprij. Pl. și G. T1–2 Rid. P. Dr. prin lovire către tavan T3–4 rev în P.I. T5–6 Rid. P. Stg. prin lovire către tavan T7–8 rev în P.I.</p> <p>2x8 Pauză</p>	<p>2x4x8 2x8 prepare 4x8 Donkey Kick</p>  <p>2x8 rest</p>
2	REFREN	//// //// 2x4x8	<p>2x4x8 4x8 P.I. Culc. dorsal P. cu G. Înd. Sprij. pe Cc. B. pe lângă Cp. T1–4 Rid. bazin către tavan T5–8 rev în P.I.</p> <p>4x8 P.I. Culc. dorsal P. cu G. Înd. Sprij. pe Cc. B. pe lângă Cp. T1–2 Rid. bazin către tavan T3–6 Dep./Aprop. G. T7–8 rev în P.I.</p>	<p>2x4x8 4x8 Glute Bridge</p>  <p>4x8 Glute Bridge knee out</p> 

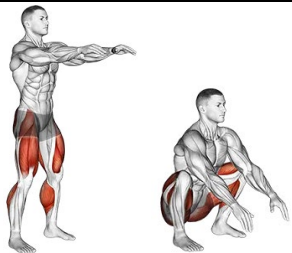

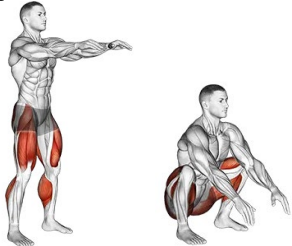
3	STROFĂ 2	<p>~~~~ ~~~~</p> <p>2x4x8</p>	<p>2x4x8 4x8 P.I. Culc. dorsal P. cu G. Înd. Sprij. pe Cc. B. pe lângă Cp. P. Dr. Înt. Înai. pe sol T1-4 Rid. bazin către tavan simultan cu Rid. P. Dr. Înt. pe aceeași linie cu bazinul T5-8 rev în P.I. T1-4 Rid. bazin către tavan simultan cu Rid. P. Dr. Înt. pe aceeași linie cu bazinul T5-8 rev în P.I.</p> <p>4x8 P.I. Culc. Dorsal P. cu G. Înd. Sprij. pe Cc. B. pe lângă Cp. P. Stg. Înt. Înai. pe sol T1-4 Rid. bazin către tavan simultan cu Rid. P. Stg. Înt. pe aceeași linie cu bazinul T5-8 rev în P.I. T1-4 Rid. bazin către tavan simultan cu Rid. P. Stg. Înt. pe aceeași linie cu bazinul T5-8 rev în P.I.</p>	<p>2x4x8 4x8 Single Leg (right leg) Glute Bridge 4x8 Single Leg (left leg) Glute Bridge</p> 
4	REFREN	<p>//// //// //</p> <p>2x4x8</p>	<p>2x4x8 1x8 Întoarc. în Culc. ventral Sprij. Pe Ab. și Vf. P. Înt. Dep. 3x8 P.I. Sprij. pe Ab. P. Înt. Aproap. T1-8 Rid. și menținerea P. Dr. Înap. Înt.</p>	<p>2x4x8 1x8 prepare 3x8 Front Plank With Leg Lift right</p> 

			<p>1x8 Pauză 3x8 P.I. Culc. ventral Sprij. pe Ab. P. Înt. Aprop. T1–8 Rid. și menținerea P. Stg. Înap. Înt.</p>	 <p>1x8 rest 3x8 Front Plank With Leg Lift left</p>
5	INTERLUDIU	**** ** 2x4x8	<p>2x4x8 1x8 pauză 1x4x8 P.I. Culc. ventral P. Înt. Aprop. B. Înt. în prelungirea Tr. T1 Rid. Tr. B. și P. Înt. în extensie T2 rev. în P.I. T3 Rid. Tr. B. și P. Înt. în extensie T4 rev. în P.I. T5 Rid. Tr. B. și P. Înt. în extensie T6 rev. în P.I. T7 Rid. Tr. B. și P. Înt. în extensie T8 rev. în P.I.</p>	<p>2x4x8 1x8 rest 1x4x8 Lying Back Extension</p> 

LEGENDĂ	
STROFĂ	^
REFREN	/
INTERLUDIU	*


NR.	PĂRȚILE MELODIEI	DESCRIERE GRAFICĂ	EXERCIȚIU / Grupe musculare: fesierul mare + fesierul mijlociu + fesierul mic	
			Descriere terminologică – gimnastică	Terminologie engleză
1	STROFA 1	//// 4x8	4x8 mers pe loc	4x8 march
2	REFREN	**** ** 2x4x8	2x4x8 1x4x8 P.I. St. B. pe lângă Cp. T1–2 Cobor. în semi-genuflexiune T3–4 Rev în P.I. T5–6 Cobor. în semi-genuflexiune T7–8 rev în P.I. 1x8 pauză	2x4x8 1x4x8 semi Squat  1x8 rest
3	INTERLUDIU	^^^ ^^ 2x4x8	2x4x8 1x4x8 P.I. St. B. pe lângă Cp. T1–4 Cobor. în Fand. Lat spre Dr. T5–8 rev în P.I. T1–4 Cobor. în Fand. Lat spre Stg. T5–8 rev în P.I.	2x4x8 1x4x8 Side Split Squat 

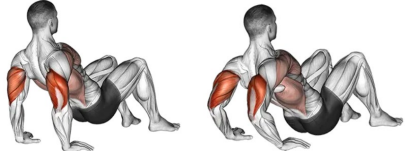

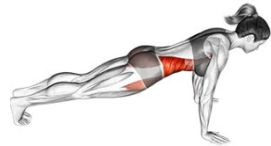
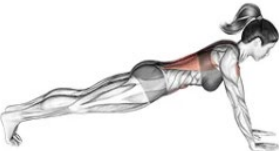
				 
			1x8 pauză	1x8 rest
4	REFREN	**** 4x8	4x8 Mers pe loc	4x8 march
5	STROFA 2	//// //// 2x4x8	2x4x8 1x4x8 P.I. St. B. pe lângă Cp. T1–4 Cobor. în Fand. Înai. pe P. Dr. T5–8 rev în P.I. T1–4 Cobor. în Fand. Înai. pe P. Stg. T5–8 rev în P.I.	2x4x8 1x4x8 Split Squats
			1x8 pauză	1x8 rest
6	REFREN	**** 4x8	4x8 4x8 P.I. St. B. pe lângă Cp. T1–4 Cobor. în genuflexiune T5–8 rev în P.I.	4x8 4x8 Full Squat

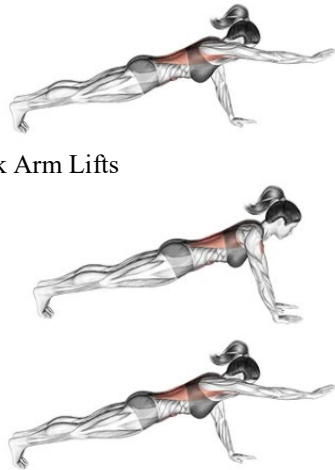

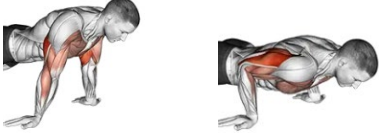
				
7	INTERLUDIU	^^ ^^ ^^ ^^ 2x4x8	2x4x8 1x4x8 P.I. St. B. pe lângă Cp. T1–2 Cobor. în semi-genuflexiune T 3–6 pulsații în genuflexiune T7–8 rev în P.I. 1x8 pauză	2x4x8 1x4x8 Puls Sumo squat  1x8 rest
8	REFREN	**** 4x8	4x8 4x8 P.I. St. B. pe lângă Cp. T1–8 Cobor. în genuflexiune T1–8 rev în P.I.	4x8 4x8 Full Squat 



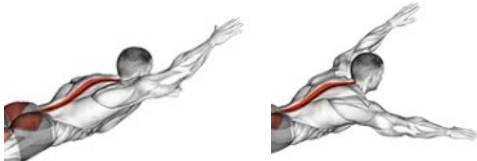
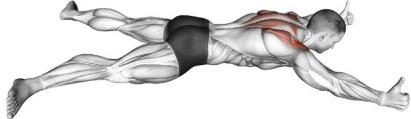
9	INTERLUDIU	~~~~ 4x8	4x8 4x8 pășire Lat. Dr./Stg.	4x8 4x8 step touch
---	------------	--------------------	--	------------------------------

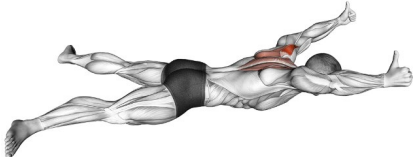

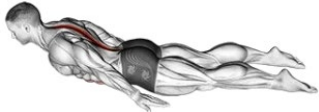
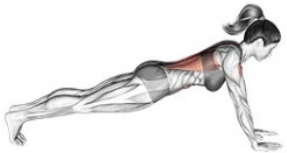
LEGENDĂ	
STROFĂ	/
REFREN	*
INTERLUDIU	^

Ed Sheeran – Shivers, https://music.youtube.com/watch?v=G1ej5up7JG0&si=FK4WZyuu-8KiOjRq , 144 BPM / 3,28 minute				
NR.	PĂRȚILE MELODIEI	DESCRIERE GRAFICĂ	EXERCIȚIU / Grupe musculare: biceps + triceps+ deltoid	
			Descriere terminologică – gimnastică	Terminologie engleză
1	INTRO	\$\$\$\$ 4x8	4x8 1x8 balans de B. în plan sagital 1x8 flexia Anteb. pe B. 1x8 Rot. de B. Înai. 1x8 pauză	4x8 4x8 Arm warm up
2	STROFĂ	**** ** **** 3x4x8	3x4x8 4x8 P.I. Sprij. Înap. Pl. P. Înd. Înai. cu Sprij. pe Tp. T1–2 Înd. B. T3–4 rev în P.I. T5–6 Înd. B. T7–8 rev în P.I.	3x4x8 4x8 Triceps Dips Floor 

			<p>4x8 P.I. Sprij. Înap. Pl. P. Înd. Înai. cu Sprij. pe Tp. T1-4 Înd. B. T5-8 rev în P.I.</p> <p>4x8 P.I. Sprij. Pl. pe o bancă (scaun), P. Înt. Înai. cu Sprij. pe Cc. T1-2 Cobor. bazin către sol prin Înd. B. T3-6 mențin T7-8 rev în P.I.</p>	<p>4x8 Triceps Dips Floor</p>  <p>4x8 Triceps Dips Floor</p> 
3	REFREN	<p>^^^ ^^</p> <p>2x4x8</p>	<p>2x4x8 3x8 P.I. Sprij. Înai. pe Pl. și V. T1-4 proiectăm coloana cervicală-toracală către tavan T5-8 rev în P.I.</p> <p>1x8 pauză 2x8 P.I. Sprij. Înai. pe Pl. și V., P. Dep. T1-2 Rid. B. Dr. Înai. Înt. T3-4 rev în P.I. T5-6 Rid. B. Dr. Înai. Înt. T7-8 rev în P.I.</p>	<p>2x4x8 3x8 Plank</p>  <p>1x8 rest 2x8 Plank Arm Lifts</p> 

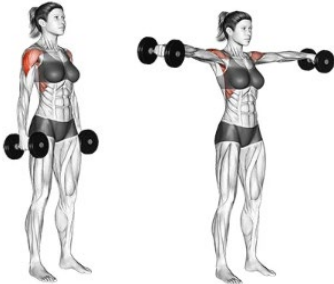
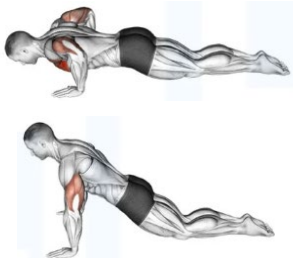
			<p>2x8 P.I. Sprij. Înai. pe Pl. și V., P. Dep. T1–2 Rid. B. Stg. Înai. Înt. T3–4 rev în P.I. T5–6 Rid. B. Stg. Înai. Înt. T7–8 rev în P.I.</p>	<p>2x8 Plank Arm Lifts</p> 
4	STROFĂ	<p>**** **** **** 3x4x8</p>	<p>3x4x8 1x8 pauză 3x8 P.I. pe G. Sprij. pe Pl. Dg. orientate Înai. T1–4 Cobor. Tr., bazin, Cp. simultan către sol prin flexia Ct. T5–8 rev în P.I.</p> <p>4x8 P.I. pe G. Sprij. pe Pl. Dg. orientate Lat-Înap T1–4 Cobor. Tr., bazin, Cp. simultan către sol prin flexia Ct. T5–8 rev în P.I.</p>	<p>3x4x8 1x8 rest 3x8 Kneeling Push-up</p>  <p>4x8 Kneeling Push-up</p> 

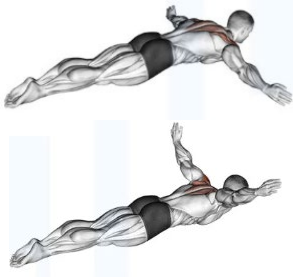
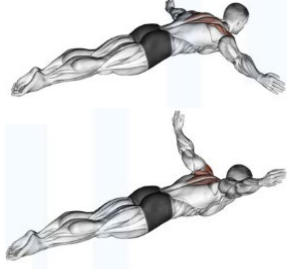

			<p>4x8 P.I. Sprij. pe Pl. și V. T1–2 Cobor. pe Antb. T3–4 rev în P.I. T5–6 Cobor. pe Antb. T7–8 rev în P.I.</p>	<p>4x8 Plank, lowering and raising from the forearm</p> 
5	REFREN	<p>^^^ ^^ 2x4x8</p>	<p>2x4x8 4x8 P.I. Culc. ventral Pt. Rid. de pe sol P. Dep. B. Înt. în prelungirea Tr. T1–4 Înd. B. cu Ct. în Lat. T5–8 rev în P.I.</p> <p>4x8 P.I. Culc. ventral Pt. Rid. de pe sol P. Dep. B. Înt. în prelungirea Tr. T1–2 balans B. Dr. T3–4 rev în P.I. T5–6 balans B. Stg. T7–8 rev în P.I.</p>	<p>2x4x8 4x8 Superman</p>  <p>4x8 Lift arm</p> 
6	STROFĂ	<p>**** ** 2x4x8</p>	<p>2x4x8 1x8 Pauză 3x8 P.I. Culc. ventral Pt. Rid. de pe sol B. Înt. oblic Înai. police în sus P. Dep. T1–8 Rid. și Cobor. B.</p>	<p>2x4x8 1x8 Rest 3x8 Prone Y Raises</p> 

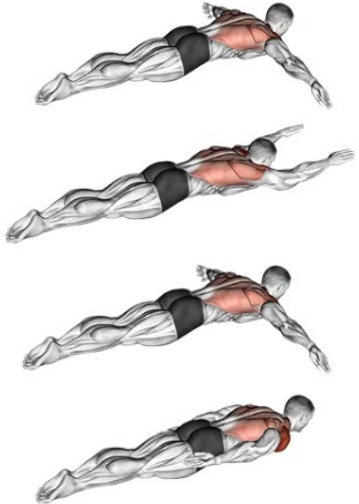
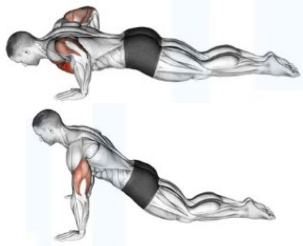
			<p>1x8 Pauză 3x8 P.I. Culc. ventral Pt. Rid. de pe sol P. Dep. B. Înt. pe lângă Cp. T1-8 Rid. și Cobor. B.</p>	 <p>1x8 Rest 3x8 Lower Back Curl</p>  
7	REFREN	<p>^^^ ^^^ 2x4x8</p>	<p>2x4x8 1x4x8 P.I. Sprij. pe Pl. și V. T1-8 mențin în Sprij. pe Pl. T1-8 pauză T1-8 mențin în Sprij. pe Pl.</p> <p>1x8 pauză</p>	<p>2x4x8 1x8 plank</p>  <p>1x8 rest</p>

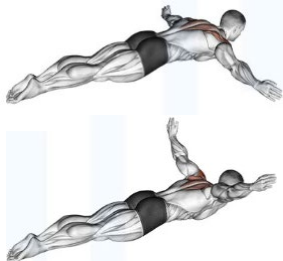
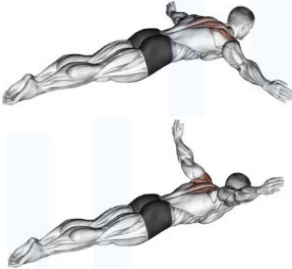

LEGENDĂ	
INTRO	\$
STROFĂ	*
REFREN	^

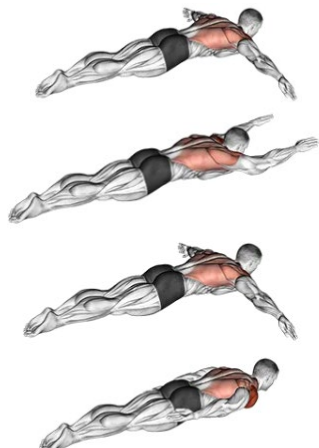
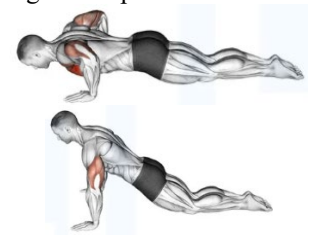
What Is Love (Workout Remix 140 BPM), https://music.youtube.com/watch?v=SksDjilKEeo&list=RDAMPLOLAK5uy_naGeYYV36RPAXrVIJq_a_kBjBsevt_iM 140 BPM / 3,54 minute

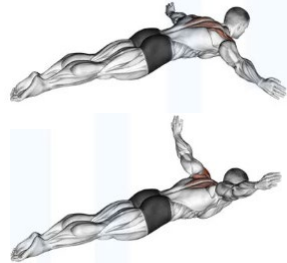
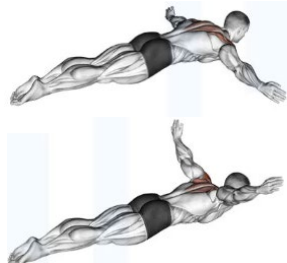

NR.	PĂRȚILE MELODIEI	DESCRIERE GRAFICĂ	EXERCIȚIU / Grupe musculare: piept, umeri, triceps	
			Descriere terminologică – gimnastică	Terminologie engleză
1	INTRO	XXXX 4x8	<p>4x8 3x8 P.I. St. T1–2 Rid. B. Înt. Lat T3–4 rev în P.I. T5–6 Rid. B. Înt. lat T7–8 rev în P.I.</p> <p>1x8 pauză</p>	<p>4x8 3x8 Standing Lateral Raise</p>  <p>1x8 rest</p>
2	REFREN	**** 4x8	<p>4x8 3x8 P.I. Sprij. pe Pl. și G. T1–4 Cobor. în Culc. ventral T5–8 rev în P.I. T1–4 Cobor. în Culc. ventral T5–8 rev în P.I. T1–4 Cobor. în Culc. ventral T5–8 rev în P.I.</p> <p>1x8 pauză</p>	<p>4x8 3x8 Kneeling Push-up</p>  <p>1x8 rest</p>

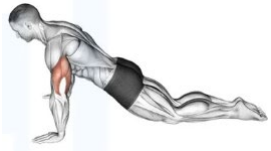
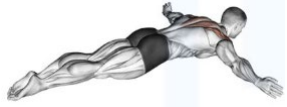



3	INTERLUDIU	<p>//// //// 2x4x8</p>	<p>2x4x8 3x8 P.I. Culc. ventral B. Înt. Lat. T1–2 Rid. B. T3–4 rev în P.I. T5–6 Rid. B. T7–8 rev în P.I.</p> <p>1x8 pauză 3x8 P.I. Culc. ventral B. Înt. Lat. T1–2 Rid. B. T3–4 rev în P.I. T5–6 Rid. B. T7–8 rev în P.I.</p> <p>1x8 pauză</p>	<p>2x4x8 3x8 Lying Rear Lateral Raise</p>  <p>1x8 rest 3x8 Lying Rear Lateral Raise</p>  <p>1x8 rest</p>
4	STROFĂ	<p>^^^^ 4x8</p>	<p>4x8 3x8 P.I. Culc. ventral B. Înt. Lat. T1–8 Rot. B. spre Înai. (Rot. În 4t)</p>	<p>4x8 3x8 Lying Around the World</p> 

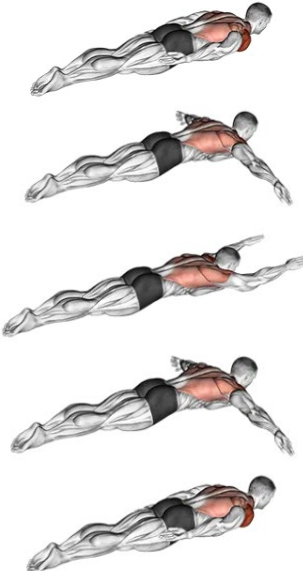

			1x8 pauză	
5	REFREN	**** 4x8	4x8 3x8 P.I. Sprij. pe Pl. și G. T1–4 Cobor. în Culc. ventral T5–8 rev în P.I. T1–4 Cobor. în Culc. ventral T5–8 rev în P.I. T1–4 Cobor. în Culc. ventral T5–8 rev în P.I.	4x8 3x8 Kneeling Push-up 
			1x8 pauză	1x8 rest



6	INTERLUDIU	<p>//// //// 2x4x8</p>	<p>2x4x8 3x8 P.I. Culc. ventral B. Înt. Lat. T1–2 Rid. B. T3–4 rev în P.I. T5–6 Rid. B. T7–8 rev în P.I.</p> <p>1x8 pauză 3x8 P.I. Culc. ventral B. Înt. Lat. T1–2 Rid. B. T3–4 rev în P.I. T5–6 Rid. B. T7–8 rev în P.I.</p> <p>1x8 pauză</p>	<p>2x4x8 3x8 Lying Rear Lateral Raise</p>  <p>1x8 rest 3x8 Lying Rear Lateral Raise</p>  <p>1x8 rest</p>
7	STROFĂ	<p>^^^^ 4x8</p>	<p>4x8 3x8 P.I. Culc. ventral B. Înt. Lat T1–8 Rot. B. spre Înai. (Rot. În 4t)</p>	<p>4x8 3x8 Lying Around the World</p> 

				
			1x8 rest	1x8 rest
8	REFREN	**** 4x8	4x8 3x8 P.I. Sprij. pe Pl. și G. T1-4 Cobor. în Culc. ventral T5-8 rev în P.I. T1-4 Cobor. în Culc. ventral T5-8 rev în P.I. T1-4 Cobor. în Culc. ventral T5-8 rev în P.I.	4x8 3x8 Kneeling Push-up 
			1x8 pauză	1x8 rest
9	INTERLUDIU	//// //// 2x4x8	2x4x8 3x8 P.I. Culc. ventral B. Înt. Lat.	2x4x8 3x8 Lying Rear Lateral Raise


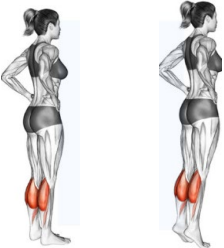
			<p>T1–2 Rid. B. T3–4 rev în P.I. T5–6 Rid. B. T7–8 rev în P.I.</p> <p>1x8 pauză 3x8 P.I. Culc. ventral B. Înt. Lat. T1–2 Rid. B. T3–4 rev în P.I. T5–6 Rid. B. T7–8 rev în P.I.</p> <p>1x8 pauză</p>	 <p>1x8 rest 3x8 Lying Rear Lateral Raise</p>  <p>1x8 rest</p>
10	REFREN	**** 4x8	<p>4x8 3x8 P.I. Sprij. pe Pl. și G. T1–4 Cobor. în Culc. ventral T5–8 rev în P.I. T1–4 Cobor. în Culc. ventral T5–8 rev în P.I. T1–4 Cobor. în Culc. ventral</p>	<p>4x8 3x8 Kneeling Push-up</p> 

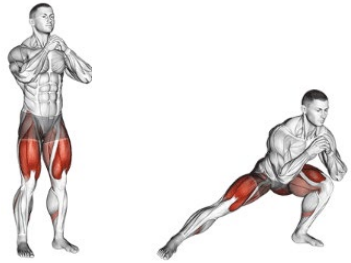
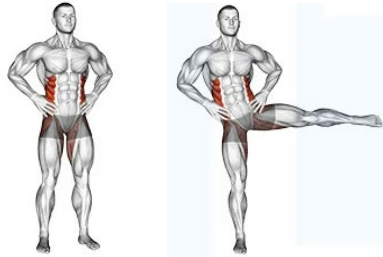
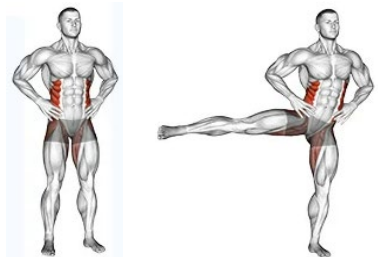
			T5–8 rev în P.I.	
			1x8 pauză	1x8 rest
11	INTERLUDIU	//// //// 2x4x8	2x4x8 3x8 P.I. Culc. ventral B. Înt. Lat. T1–2 Rid. B. T3–4 rev în P.I. T5–6 Rid. B. T7–8 rev în P.I.	2x4x8 3x8 Lying Rear Lateral Raise
			1x8 pauză	1x8 rest
			3x8 P.I. Culc. ventral B. Înt. Lat. T1–2 Rid. B. T3–4 rev în P.I. T5–6 Rid. B. T7–8 rev în P.I.	3x8 Lying Rear Lateral Raise
			1x8 pauză	1x8 rest
				   




12	STROFĂ	^^^^ 4x8	4x8 3x8 P.I. Culc. ventral B. Înt. Lat T1–8 Rot. B. spre Înai. (Rot. În 4t)	4x8 3x8 Lying Around the World  1x8 rest
13	REFREN	**** 4x8	4x8 3x8 P.I. Sprij. pe Pl. și G. T1–4 Cobor. în Culc ventral T5–8 rev în P.I. T1–4 Cobor. în Culc.. ventral T5–8 rev în P.I. T1–4 Cobor. în Culc. ventral	4x8 3x8 Kneeling Push-up 



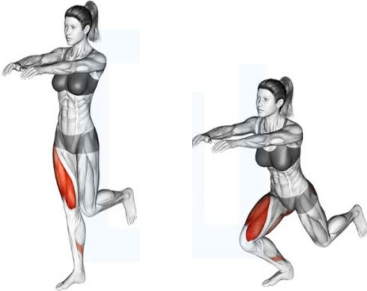
			T5–8 rev în P.I.	
			1x8 pauză	1x8 rest
14	OUTRO	XXXX 4x8	4x8 3x8 P.I. St. T1–2 Rid. B. sus prin Lat. bătaie din Pl. T3–4 rev în P.I. T5–6 Rid. B. sus prin Lat. bătaie din Pl. T7–8 rev în P.I.	4x8 3x8 Overhead Clap 
			1x8 pauză	1x8 rest

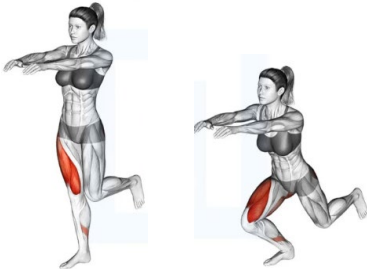
LEGENDĂ	
INTRO	X
STROFĂ	^
REFREN	*
INTERLUDIU	/
OUTRO	X

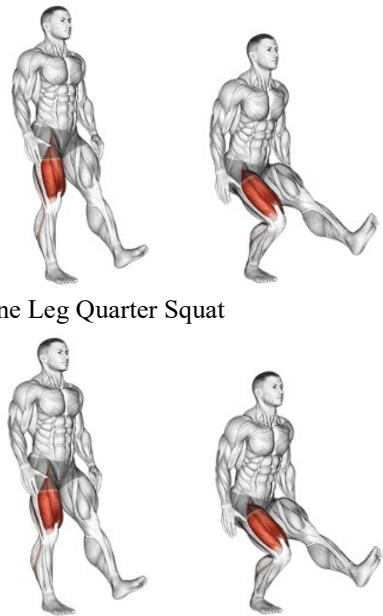
NR.	PĂRȚILE MELODIEI	DESCRIERE GRAFICĂ	EXERCIȚIU / Grupe musculare: cvadriiceps + ischiogambieri + tibial anterior + gastrocnemieni	
			Descriere terminologică – gimnastică	Terminologie engleză
1	INTRO	<p>@@@@ @@@@ 2x4x8</p>	<p>2x4x8 4x8 P.I. St. T1–2 Cobor. în genuflexiune până la 45° T3–4 Cobor. în genuflexiune peste 90° T5–6 Rid. din genuflexiune până la 45° T7–8 Rev în P.I.</p> <p>3x8 P.I. St. T1–2 Rid. pe V. T3–4 rev în P.I. T5–6 Rid. pe V. T7–8 rev în P.I.</p> <p>1x8 pauză</p>	<p>2x4x8 4x8 Squat 45°, 90°</p>  <p>3x8 Standing Calf Raise</p>  <p>1x8 rest</p>
2	STROFĂ 1	<p>##### 2x4x8</p>	<p>2x4x8 6x8 P.I. St. T1–4 Cobor. în Fand. Lat. spre Dr. T5–8 rev în P.I. T1–4 Cobor. în Fand. Lat. spre Stg. T5–8 rev în P.I.</p>	<p>2x4x8 6x8 Side Lunge</p>

				
3	REFREN	**** **** 2x4x8	<p>2x8 pauză</p> <p>2x4x8 4x8 P.I. St. T1–2 Rid. P. Dr. Lat. T3–4 rev. în P.I. T5–6 Rid. P. Dr. Lat. T7–8 rev. în P.I.</p> <p>4x8 P.I. St. T1–2 Rid. P. Stg. Lat. T3–4 rev. în P.I. T5–6 Rid. P. Stg. Lat. T7–8 rev. în P.I.</p>	<p>2x8 rest</p> <p>2x4x8 4x8 Standing Side Leg Raise</p>  <p>4x8 Standing Side Leg Raise</p> 


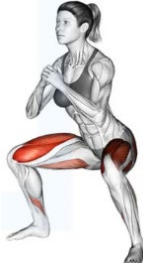
4	INTERLUDIU	//// 4x8	<p>4x8 3x8 P.I. St. Pl. la Cf. T1–4 Aplec. Tr. Înai. T5–8 Rev. în P.I.</p> <p>1x8 pauză</p>	<p>4x8 3x8 Bodyweight Standing Romanian Deadlift</p>  <p>1x8 rest</p>
5	STROFĂ 2	##### 2x4x8	<p>2x4x8 4x8 P.I. St. pe G. Sprij. Înai. pe Pl. T1–2 Rid. P. Dr. prin Înd. spre tavan T3–4 rev în P.I. T5–6 Rid. P. Dr. prin Înd. spre tavan T7–8 rev. în P.I.</p> <p>4x8 P.I. St. pe G. Sprij. Înai. pe Pl. T1–2 Rid. P. Stg. prin Înd. spre tavan T3–4 rev în P.I. T5–6 Rid. P. Stg. prin Înd. spre tavan T7–8 rev. în P.I.</p>	<p>2x4x8 4x8 Donkey Kick right</p>  <p>4x8 Donkey Kick left</p> 
6	REFREN	**** 2x4x8	<p>2x4x8 2x8 Pauză 2x8 P.I. Culc. dorsal G. Înd. Sprij. pe</p>	<p>2x4x8 2x8 rest 2x8 Glute March right leg</p>


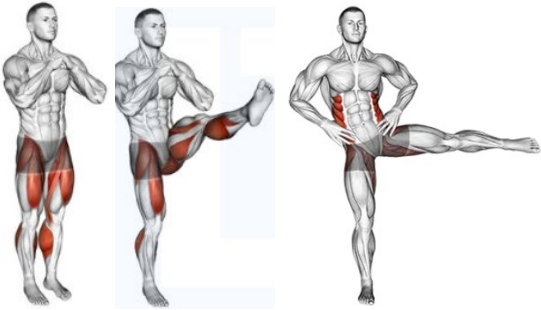
			<p>Tlp. bazin Rid. B. pe lângă Cp. T1–2 Rid. P. Dr. cu G. Înd. T3–4 rev în P.I. T5–6 Rid. P. Dr. cu G. Înd. T7–8 rev în P.I.</p> <p>2x8 P.I. Culc. dorsal G. Înd. Sprij. pe Tlp. bazin Rid. B. pe lângă Cp. T1–2 Rid. P. Stg. cu G. Înd. T3–4 rev în P.I. T5–6 Rid. P. Stg. cu G. Înd. T7–8 rev în P.I. 2x8 pauză</p>	 <p>2x8 Glute March left leg</p>  <p>2x8 rest</p>
7	INTERLUDIU	//// //// 2x4x8	<p>2x4x8 3x8 P.I. St. pe P. Dr. P. Stg. Înap. Înd. B. Înt. Înai. T1–4 Înd. P. Dr. P. Stg. Înap. Înd. T5–8 rev în P.I.</p> <p>3x8 P.I. St. pe P. Stg. P. Dr. Înap. Înd. B. Înt. Înai. T1–4 Înd. P. Stg. P. Stg. Înap. Înd.</p>	<p>2x4x8 3x8 Skater Squat right leg</p>  <p>3x8 Skater Squat left leg</p>


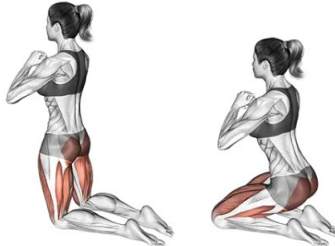
			T5–8 rev în P.I.	
			2x8 pauză	2x8 rest
8	STROFĂ 3	#### #### 2x4x8	2x4x8 3x8 P.I. st T1–2 Rid. pe V. Dr. T3–4 rev în P.I. T5–6 Rid. pe V. Dr. T7–8 rev în P.I.	2x4x8 3x8 One Leg Calf Raise
			3x8 P.I. st T1–2 Rid. pe V. Stg. T3–4 rev în P.I. T5–6 Rid. pe V. Stg. T7–8 rev în P.I.	3x8 One Leg Calf Raise
			2x8 pauză	2x8 rest



			<p>3x8 P.I. St. pe P. Stg. P. Dr. Înt. Înai. la 45° Rid. T1-4 Înd. G Dr. T5-8 rev în P.I.</p> <p>2x8 pauză</p>	 <p>3x8 One Leg Quarter Squat</p> <p>2x8 rest</p>
--	--	--	--	---



LEGENDĂ	
INTRO	@
STROFĂ	#
REFREN	*
INTERLUDIU	/

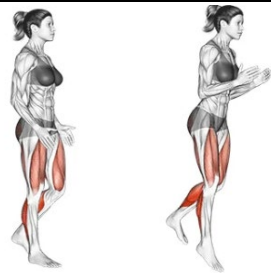

DJ SANDY Remix MICHAEL JACKSON Beat it, https://music.youtube.com/watch?v=KwASFaSEltI , 140 BPM / 4,19 minute				
NR.	PĂRȚILE MELODIEI	DESCRIERE GRAFICĂ	EXERCIȚIU / Grupe musculare: cvadriceps + ischiogambieri + tibial anterior + gastrocnemieni	
			Descriere terminologică – gimnastică	Terminologie engleză
1	INTRO	<p>@@@@ @@@@ 2x4x8</p>	<p>2x4x8 2x8 1 pășire Dr./Stg. 4x8 P.I. St. cu G. Înd. la 90° B. Înai. Înd. T1–4 Rid. în St. Rid. P. Dr. Înt. Lat. T5–8 rev în P.I. T1–4 Rid. în St. Rid. P. Stg. Înt. Lat. T5–8 rev în P.I.</p> <p>2x8 pauză</p>	<p>2x4x8 2x8 Step Touch 4x8 Squat Side Kick</p>  <p>2x8 rest</p>
2	INTERLUDIU	<p>#### 4x8</p>	<p>4x8 4x8 P.I. St. cu G. Înd. la 90° B. Înai. Înd. T1–8 menținere</p>	<p>4x8 4x8 Sumo squat</p> 

3	STROFĂ	<p>//// //// 2x4x8</p>	<p>2x4x8 2x8 1 pășire Dr./Stg. 4x8 P.I. St. cu G. Înd. la 90° B. Înai. Înd. T1–4 Rid. în St. Rid. P. Dr. Înt. Lat. T5–8 rev în P.I. T1–4 Rid. în St. Rid. P. Stg. Înt. Lat. T5–8 rev în P.I.</p> <p>2x8 pauză</p>	<p>2x4x8 2x8 Step Touch 4x8 Squat Side Kick</p>  <p>2x8 rest</p>
4	REFREN	<p>**** ** 4x8+2x8</p>	<p>4x8+2x8 2x8 pauză 2x8 P.I. St. T1–2 Rid. P. Dr. Înai. cu G. Înt. T3–4 Rid. P. Dr. Lat. cu G. Înd. T5–6 Rid. P. Dr. Înai. cu G. Înd. T7–8 Rid. P. Dr. Lat. cu G. Înd.</p>	<p>4x8+2x8 2x8 rest 2x8 Front-Side left leg Raise</p> 

			<p>2x8 P.I. St. T1–2 Rid. P. Stg. Înai. cu G. Înd. T3–4 Rid. P. Stg. Lat. cu G. Înd. T5–6 Rid. P. Stg. Înai. cu G. Înd. T7–8 Rid. P. Stg. Lat. cu G. Înd.</p>	<p>2x8 Front-Side Right Leg Raise</p> 
5	STROFĂ	<p>//// //// 2x4x8</p>	<p>2x4x8 2x8 1 pășire Dr./Stg. 4x8 P.I. pe G. T1–4 Cobor. Șz pe Cc.. T5–8 rev în P.I.</p> <p>2x8 1 pășire Dr./Stg.</p>	<p>2x4x8 2x8 Step Touch 4x8 Kneeling Hip Thrust</p>  <p>2x8 Step Touch</p>
6	REFREN	<p>**** **** 2x4x8</p>	<p>2x4x8 2x8 pășire Dr./Stg. 4x8 P.I. St. T1–8 Alerg. cu G. sus</p>	<p>2x4x8 2x8 Step Touch 4x8 Half Knee Bends</p>

				
			2x8 pășire Dr./Stg.	2x8 step touch
7	INTERLUDIU	#### #### #### #### 4x4x8	4x4x8 4x8 P.I. St. Pl. la Cf. T1–2 Aplec. Tr. Înai. T3–4 Rid. Tr., Înd. G. T5–8 rev în P.I.	4x4x8 4x8 Good Morning Squat
			4x8 P.I. St. T1–4 Fand. oblic Înap. P. Stg. T5–8 rev în P.I.	
				4x8 Curtsey Squat Left Leg


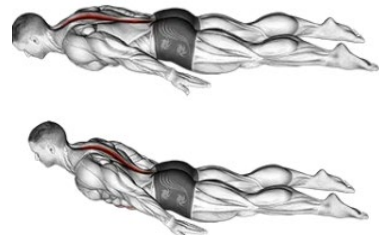
			<p>4x8 P.I. St. T1–4 Fand. oblic Înap. P. Dr. T5–8 rev în P.I.</p>	 <p>4x8 Curtsey Squat Right Leg</p>  <p>4x8 March</p>
8	REFREN	**** ** 2x4x8	<p>4x8 mers pe loc</p> <p>2x4x8 4x8 P.I. St. pe P. Dr. G. Stg. Înd. T1–8 Sărit. pe verticală</p>	<p>2x4x8 4x8 Forward Hops Left Leg</p>


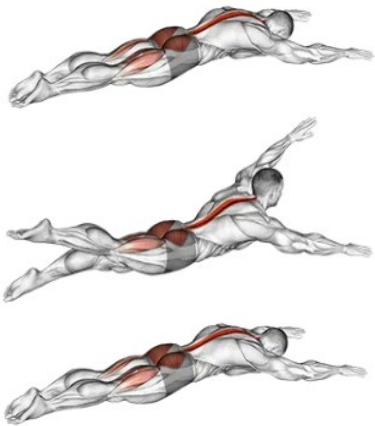
			4x8 P.I. St. pe P. Stg. G. dr. Înd. T1–8 Sărit. pe verticală	 4x8 Forward Hops Right Leg
9	OUTRO	++++ +++++ 2x4x8	2x4x8 2x8 mers pe loc 4x8 P.I. St. T1–2 din Sărit. Rid. G. Dr. T3–4 din Sărit. Rid. G. Stg. T5–6 din Sărit. Rid. G. Dr. T7–8 din Sărit. Rid. G. Stg. 2x8 pauză	2x4x8 2x8 March 4x8 High Knee Jump  2x8 rest

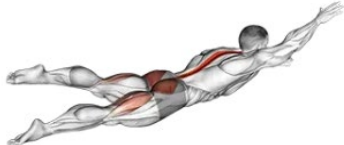
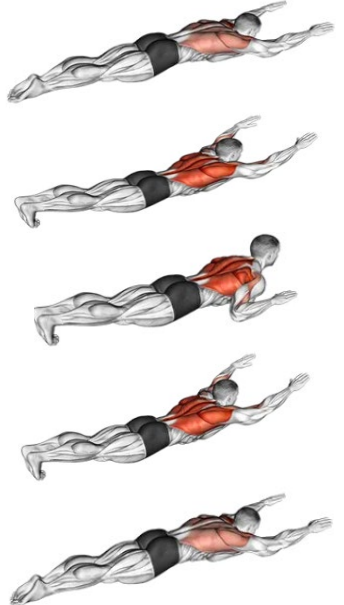
LEGENDĂ	
INTRO	@
STROFĂ	/
REFREN	*
INTERLUDIU	#
OUTRO	+

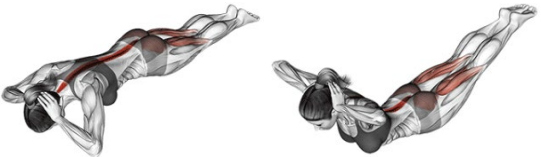



Black Eyed Peas – Time of My Life (David Guetta Remix)

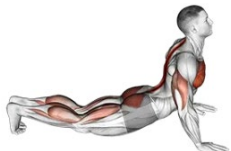

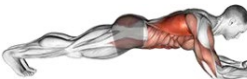



<https://music.youtube.com/watch?v=fErQc6kHUqw&list=RDAMVMKwASFaSELtI> 140 BPM / 3,13 minute

NR.	PĂRȚILE MELODIEI	DESCRIERE GRAFICĂ	EXERCIȚIU / Grupe musculare: marele dorsal + erector spinal + trapez	
			Descriere terminologică – gimnastică	Terminologie engleză
1	REFREN	<p>**** **</p> <p>**** ** *</p> <p>4x4x8+2x8</p>	<p>4x4x8+2x8</p> <p>2x8 Cobor. în Culc. ventral</p> <p>4x8 P.I. Sprij. Pl. și V.</p> <p>T1–2 Rid. B. Dr.</p> <p>T3–4 rev în P.I.</p> <p>T5–6 Rid. B. Stg.</p> <p>T7–8 rev în P.I.</p> <p>2x8 pauză</p> <p>4x8 P.I. Culc. ventral cu B. Înt. pe lângă Cp.</p> <p>T1–2 Rid. Tr.</p> <p>T3–4 rev în P.I.</p> <p>T5–6 Rid. tr</p> <p>T7–8 rev în P.I.</p>	<p>4x4x8+2x8</p> <p>2x8 prepare for exercise</p> <p>4x8 Plank Arm Lifts</p>  <p>2x8 rest</p> <p>4x8 Lower Back Curl</p> 

			<p>4x8 P.I. Culc. ventral B. Înt. în prelungirea Tr. T1–2 Rid. B. Dr. T3–4 rev în P.I. T5–6 Rid. B. Stg. T7–8 rev în P.I.</p> <p>2x8 pauză</p>	<p>4x8 Plank Arm Lifts</p>  <p>2x8 rest</p>
2	INTERLUDIU	//// 4x8	<p>4x8 4x8 P.I. Culc. ventral B. Înt. în prelungirea Tr. T1–2 Rid. B. Dr. și P. Stg. în extensie T3–4 rev în P.I. T5–6 Rid. B. Stg. și P. Dr. în extensie T7–8 rev în P.I.</p>	<p>4x8 4x8 Alternating Superman</p> 

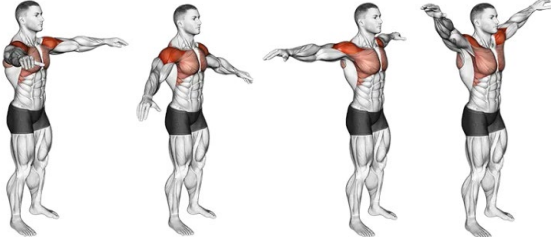
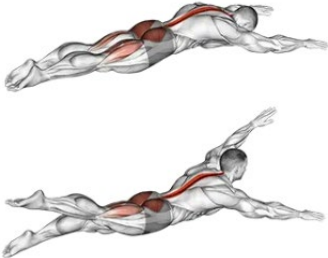
				
3	STROFĂ	^^^^ ^^^^ 2x4x8	2x4x8 1x8 pauză 6x8 P.I. Culc. ventral B. Înt. în prelungirea Tr. T1-2 Rid. tr T3-4 flexie B la 45° T5-6 Înt. B. T7-8 rev în P.I.	2x4x8 1x8 rest 6x8 Lying Lat Pulldown
			1x8 pauză	
				1x8 rest

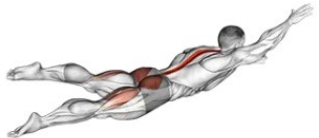

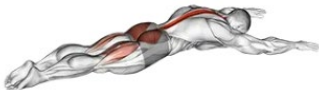

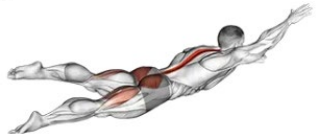

4	INTERLUDIU	//// 4x8	4x8 4x8 P.I. Culc. ventral Pl. la Cf. T1–4 Rid. Tr. și P. T5–8 rev în P.I.	4x8 Back extension 
5	REFREN	**** **** **** 3x4x8	3x4x8 2x8 pauză. pe G. Șz. pe Cc. Tr. pe Cp. 4x8 P.I. Sprij. Înai. pe Pl. Șz. în tavan T1–4 Înd. Ct. T5–8 rev în P.I. 4x8 P.I. Sprij. Înai. pe Pl. T1–2 Înd. Ct., Tr la orizontală T3–4 Înt. Ct. bazin jos T5–8 rev în P.I.	3x4x8 2x8 Child Pose  4x8 Pike Push Up  4x8 Cobra Push Up 



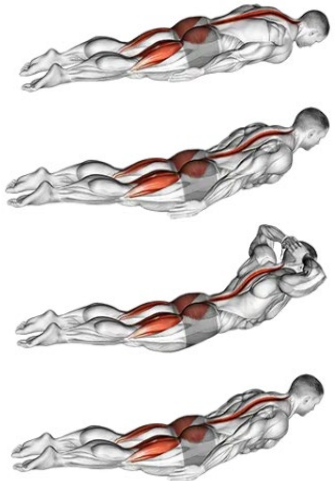
			2x8 pauză pe G. Șz. pe Cc. Tr. pe Cp.	 
6	INTERLUDIU	//// //// 2x4x8	2x4x8 3x8 P.I. Sprij. pe V. și Anteb. Tr. la orizontală T1–2 proiectăm umeri Înai. T3–4 rev în P.I. T5–6 proiectăm umeri Înai. T7–8 rev în P.I. 1x8 pauză 3x8 P.I. Sprij. pe V. și Anteb. Tr. la orizontală T1–2 proiectăm umeri Înai. T3–4 rev în P.I. T5–6 proiectăm umeri Înai. T7–8 rev în P.I. 1x8 pauză	2x4x8 3x8 Body Saw Plank   1x8 rest 3x8 Body Saw Plank   1x8 rest


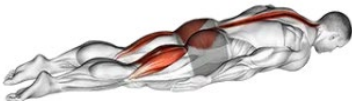
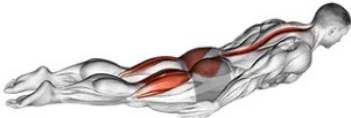
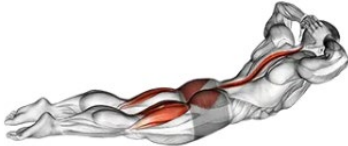
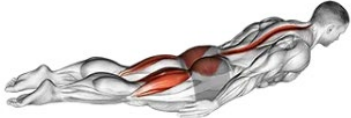

LEGENDĂ	
STROFĂ	^
REFREN	*
INTERLUDIU	/



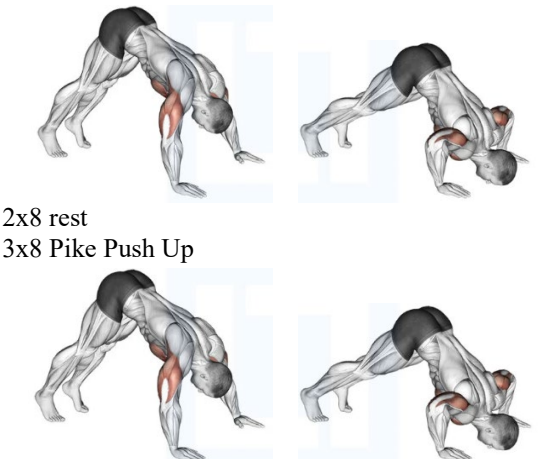
Ed Sheeran – Shivers, https://music.youtube.com/watch?v=G1ej5up7JG0&list=RDCLAK5uy_nfs_t4FUu00E5ED6lveEBBX1VMYe1mFjk
 144 BPM / 3,28 minute


NR.	PĂRȚILE MELODIEI	DESCRIERE GRAFICĂ	EXERCIȚIU / Grupe musculare: marele dorsal + erector spinal + trapez	
			Descriere terminologică – gimnastică	Terminologie engleză
1	INTRO	OOOO 4x8	4x8 4x8 P.I. St. B. Înt. Lat. T1–8 Rot. B. Înai. T1–8 Rot. B. Înap. T1–8 Rot. B. Înai. T1–8 Rot. B. Înap.	4x8 4x8 Arm circle 
2	STROFĂ	**** **** **** 3x4x8	3x4x8 1x8 Cobor. în Culc. ventral 4x8 P.I. Culc. ventral B. Înt. în prelungirea Tr. T1–6 forfecări de B. – P. opus T7–8 rev în P.I.	3x4x8 1x8 prepare 4x8 Scissors Alternating Superman 

			<p>3x8 pauză pe G. Șz. pe Cc. Tr. pe Cp.</p> <p>4x8 P.I. Culc. ventral B. Înt. în prelungirea Tr. T1–6 forfecări de B. – P. opus T7–8 rev în P.I.</p>	 <p>3x8 rest Child pose</p>  <p>4x8 Scissors Alternating Superman</p>   
3	REFREN	<p>//// ////</p> <p>2x4x8</p>	<p>2x4x8</p> <p>2x8 pauză Culc. dorsal Rid. G. către Pt.</p>	<p>2x4x8</p> <p>2x8 rest Yoga Pose</p> 

			<p>4x8 P.I. Culc. dorsal B. Înt. pe lângă Cp. T1–4 Rid. Pt. de pe sol T5–8 rev în P.I.</p> <p>2x8 pauză Culc. dorsal Rid. G. către Pt.</p>	<p>4x8 Lower Back Curl</p>  <p>2x8 rest Yoga Pose</p> 
4	STROFĂ	<p>**** ****</p> <p>****</p> <p>3x4x8</p>	<p>3x4x8</p> <p>4x8 P.I St. cu Sprij. Înai. pe Pl. Șz. sus T1–4 Înd. B. ating sol cu Bb. T5–8 rev în P.I.</p>	<p>3x4x8</p> <p>4x8 Crocodile Pose</p> 



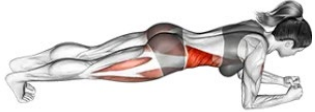
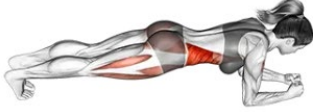
			<p>4x8 pauză P.I. St. pe G. cu Pt. pe Cp. (flexie Tr.)</p> <p>4x8 P.I St. cu Sprij. Înai. pe Pl. Șz. sus T1–4 Înd. B. ating sol cu Bb. T5–8 rev în P.I.</p>	<p>4x8 rest Child pose</p>  <p>4x8 Crocodile Pose</p>    
5	REFREN	//// //// 2x4x8	<p>2x4x8 2x8 pauză pe G. Tr. pe Cp.</p>	<p>2x4x8 2x8 Child Pose</p> 


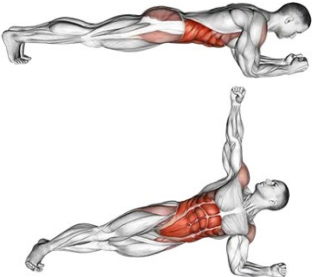
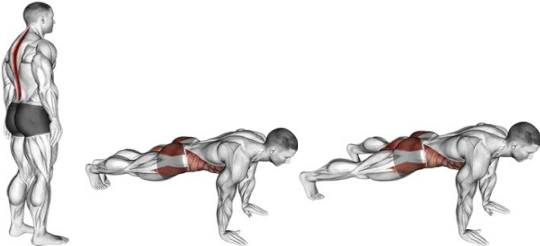
			<p>4x8 P.I. Sprij. Înai. pe Pl. și V. T1–3 flexie Ct. T4–7 extensie Ct. și Tr. T8 rev în P.I.</p>	<p>4x8 Cobra Push Up</p> 
			<p>2x8 pauză pe G. Tr. pe Cp.</p>	<p>2x8 rest Child Pose</p> 
6	STROFĂ	**** ** 2x4x8	<p>2x4x8 3x8 P.I St cu Sprij. Înai. pe Pl. Șz. sus T1–4 Înd. B. ating sol cu C. T5–8 rev în P.I.</p> <p>2x8 pauză 3x8 P.I St. cu Sprij. Înai. pe Pl. Șz. sus T1–4 Înd. B. ating sol cu C. T5–8 rev în P.I.</p>	<p>2x4x8 3x8 Pike Push Up</p>  <p>2x8 rest 3x8 Pike Push Up</p>


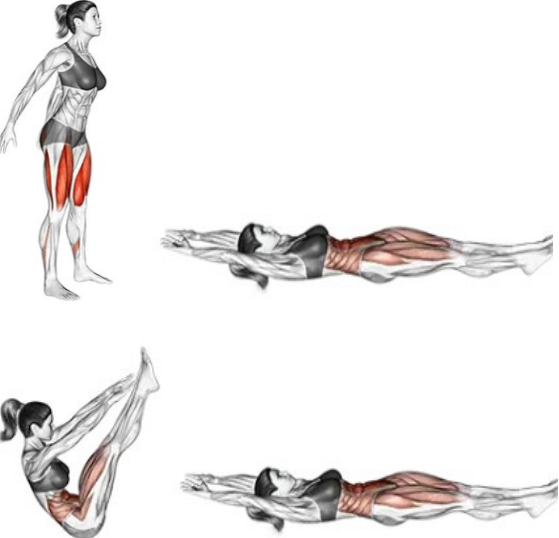
7	REFREN	//// //// 2x4x8	2x4x8 2x8 pauză 4x8 P.I. St. pe G. cu Sprij. Înai. Apr. pe Pl. T1–4 Cobor. în Culc. ventral T5–8 rev în P.I. 2x8 pauză	2x4x8 2x8 rest 4x8 Diamond Push Up  (knee support) 2x8 rest
---	--------	---------------------------	---	---

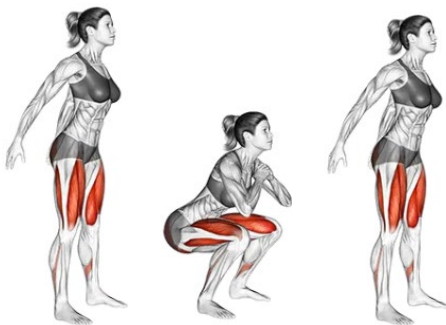

LEGENDĂ	
INTRO	O
STROFĂ	*
REFREN	/

Dua Lipa – Physical, https://music.youtube.com/watch?v=Yegn0dZ-BfY&si=sy2zo4kiq-NPxVY5 , 150 BPM / 3,14 minute				
NR.	PĂRȚILE MELODIEI	DESCRIERE GRAFICĂ	EXERCIȚIU / Core	
			Descriere terminologică – gimnastică	Terminologie engleză
1	INTRO	OOOO 4x8	4x8 2x8 pășire spre Dr./Stg. 2x8 Cobor. pe G.	4x8 2x8 Step Touch 2x8 prepare
2	STROFĂ	**** ***** 2x4x8+1x8	2x4x8+1x8 P.I. St. pe V. cu Sprij. Înai pe Pl. T1–2 Rid. B. Dr. și P. Stg. T3–4 rev în P.I T5–6 Rid. B. Dr. și P. stg.	2x4x8+1x8 4x8 Bird dog

			<p>T7–8 rev în P.I</p> <p>4x8 P.I. St. pe V. cu Sprij. Înai. pe Pl. T1–2 Rid. B. Stg. și P. Dr. T3–4 rev în P.I T5–6 Rid. B. Stg. și P. Dr. T7–8 rev în P.I</p> <p>1x8 pauză</p>	 <p>4x8 Bird dog</p>  <p>1x8 rest</p>
3	REFREN	<p>//// //// /</p> <p>2x4x8+1x8</p>	<p>2x4x8+1x8</p> <p>4x8 P.I. Sprij. Înai. pe Anteb. și V. T1–8 meținut</p> <p>1x8 pauză</p> <p>4x8 P.I. Sprij. Înai. pe Anteb. și V. T1–8 meținut</p>	<p>2x4x8+1x8</p> <p>4x8 Forearm Plank</p>  <p>1x8 rest</p> <p>4x8 Forearm Plank</p> 
4	STROFĂ	<p>**** ****</p> <p>2x4x8</p>	<p>2x4x8</p> <p>2x8 pauză</p> <p>4x8 P.I. St. pe G. și Anteb.</p>	<p>2x4x8</p> <p>2x8 rest</p> <p>4x8 Hip Roll Plank</p>

			<p>T1–2 Cobor. bazin spre Dr. prin Rot. T3–4 rev în P.I. T5–6 Cobor. bazin spre Stg. prin Rot. T7–8 rev în P.I.</p> <p>2x8 pauză</p>	 <p>2x8 rest</p>
5	REFREN	<p>//// //// 2x4x8</p>	<p>2x4x8 2x8 pauză 4x8 P.I. Sprij. pe Anteb. și V. T1–2 Rid. B. Dr. spre tavan Răsuc. spre Dr. T3–4 rev în P.I: T5–6 Rid. B. Stg. spre tavan Răsuc. spre Stg. T7–8 rev în P.I.</p> <p>2x8 pauză</p>	<p>2x4x8 2x8 rest 4x8 Front Plank With Twist</p>  <p>2x8 rest</p>
6	STROFĂ	<p>**** **** 2x4x8</p>	<p>2x4x8 P.I. St T1–8 Cobor. în Spij. Înai. pe Pl. T1–8 Dep și Aproap. P. T1–8 rev în P.I. T1–8 Sărit. din Aproap. în Dep. cu Rid. B. prin Lat. sus</p> <p>Obs: 2 repetări</p>	<p>2x4x8 2x4x8</p> 

				
7	REFREN	//// //// 2x4x8	2x4x8 P.I. St. T1-8 Cobor. în Culc. dorsal T1-4 Rid. Tr. T5-8 rev în Culc. dorsal T1-8 rev în P.I. T1-4 Cobor. în genuflexiune T5-8 rev în P.I.	2x4x8 

			Obs: 2 repetări	
8	OUTRO	##### 4x8	4x8 4x8 P.I. Șz. P. Aprop. și Înt. Sprij. Înap. pe Pl. Dg. orientate către Șz. T1–2 Rid. bazin către tavan T3–6 menținere T7–8 rev în P.I.	4x8 4x8 Reverse Plank 

LEGENDĂ	
INTRO	O
STROFĂ	*
REFREN	/
OUTRO	#

C. COOL DOWN (100–130 BPM) 5,51 minute

Dua Lipa – Houdini, https://music.youtube.com/watch?v=l8QHA_Nbyho&si=whG1dPuiXt0A9K3- 120 BPM / 3,06 minute				
NR.	PĂRȚILE MELODIEI	DESCRIERE GRAFICĂ	EXERCITIU / Low impact aerobic / full body	
			Descriere terminologică – gimnastică	Terminologie engleză
1	INTRO	@@@@ 4x8	4x8 4x8 P.I. St. T1–2 pășire Dr. T3–4 pășire Stg. T5–6 pășire Dr. T7–8 pășire Stg.	4x8 4x8 Step Touch
2	REFREN	//// 4x8	4x8 4x8 P.I. St. T1–2 Rid. P. Dr. Înai. prin lovire T3–4 rev în P.I. T5–6 Rid. P. Stg. Înai. prin lovire T7–8 rev în P.I.	4x8 4x8 Forward Kick
3	STROFĂ	**** 4x8	4x8 4x8 P.I. St. T1–2 pășire cu P. Dr. oblic Înai. Stg. T3–4 pășire cu P. Dr. oblic Înap. Dr. T5–6 pășire cu P. Dr. oblic Înai. Stg. T7–8 rev în P.I. T1–2 pășire cu P. Stg. oblic Înai. Dr. T3–4 pășire cu P. Stg. oblic Înap. Stg. T5–6 pășire cu P. Stg. oblic Înai. Stg. T7–8 rev în P.I.	4x8 4x8 Mambo Step


4	REFREN	<p>//// //// 2x4x8</p>	<p>2x4x8 4x8 P.I. St. T1 pășire cu P. Dr. oblic Înai. Dr. T2 pășire cu P. Stg. oblic Înai. Stg. T3 rev cu P. Dr. în P.I. T4 rev cu P. Stg. în P.I. T5 pășire cu P. Dr. oblic Înai. spre Dr. T6 pășire cu P Stg. oblic Înai. spre Stg. T7 rev cu P. Dr. în P.I. T8 rev cu P. Stg. în P.I. 4x8 P.I. St. T1 pășire cu P. Dr. oblic Înap. Dr. T2 pășire cu P. Stg. oblic Înap. Stg. T3 rev cu P. Dr. în P.I. T4 rev cu P. Stg. în P.I. T5 pășire cu P. Dr. oblic Înap. Dr. T6 pășire cu P. Stg. oblic Înap. Stg. T7 rev cu P. Dr. în P.I. T8 rev cu P. Stg. În P.I.</p>	<p>2x4x8 4x8 V-step 4x8 A-step</p>
5	STROFĂ	<p>**** 4x8</p>	<p>4x8 4x8 P.I. St. T1–4 două pășiri în Lat. Dr. T5–8 două pășiri în Lat. Stg.</p>	<p>4x8 4x8 Double Step</p>
6	REFREN	<p>//// //// 2x4x8</p>	<p>2x4x8 4x8 P.I. St. T1 pas Înai. cu P. Dr. T2 Rid. G. Stg. T3–4 rev în P.I. T5 pas Înai. cu P. Stg.</p>	<p>2x4x8 4x8 Knee up 4x8 Hill up</p>

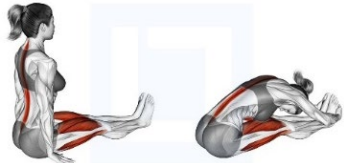



			<p>T6 Rid. G. Dr. T7–8 rev în P.I. 4x8 P.I. St. T1 pas Înai. cu P. Dr. T2 pendulare Gb. Stg. Înap. T3–4 rev în P.I. T5 pas Înai. cu P. Stg. T6 pendulare Gb. Dr. Înap. T7–8 rev în P.I.</p>	
7	INTERLUDIU	<p>OOOO 4x8</p>	<p>4x8 4x8 P.I. St. T1 pas Înai. P dr T2 pas încrucișat peste P dr cu P stg T3–4 rev în P.I: T5 pas Înai. P dr T6 pas încrucișat peste P dr cu P stg T7–8 rev în P.I. T1 pas Înai. P stg T2 pas încrucișat peste P stg cu P dr T3–4 rev în P.I: T5 pas Înai. P stg T6 pas încrucișat peste P stg cu P dr T7–8 rev în P.I.</p>	<p>4x8 4x8 Jive step</p>
8	REFREN	<p>//// 4x8</p>	<p>4x8 4x8 P.I. St. T1 pas Lat. P. dr. T2 pas Încruciș. P. Stg. Înap. P. Dr. T3–4 rev în P.I. T5 pas Lat. P. Stg.</p>	<p>4x8 4x8 Grapevine</p>




			T6 pas Încruciș. P. Dr. Înap. P. Stg. T7-8 rev în P.I.	
9	INTERLUDIU	OOOO 4x8	4x8 4x8 P.I. St. T1-2 pășire Dr. T3-4 pășire Stg. T5-6 pășire Dr. T7-8 pășire Stg.	4x8 4x8 Step Touch


LEGENDĂ	
INTRO	@
STROFĂ	*
REFREN	/
INTERLUDIU	O

Kygo & Ava Max – Whatever, https://music.youtube.com/watch?v=9a1A1D059hc&list=RDCLAK5uy_kLWIr9gv1XLIPbaDS965-Db4TrBoUTxQ8, 112 BPM / 2,59 minute

NR.	PĂRȚILE MELODIEI	DESCRIERE GRAFICĂ	EXERCIȚIU / Stretching / full body	
			Descriere terminologică – gimnastică	Terminologie engleză
1	STROFĂ	^^^^ ^^ 4x8+2x8	4x8+2x8 3x8 P.I. Culc. dorsal T1-4 ambele B. în spațiul popliteu Rid. G. Dr. către Pt. T5-8 Înd. G. 3x8 T1-4 ambele B. în spațiul popliteu Rid. G. Stg. către Pt. T5-8 Înd. G.	4x8+2x8 4x8+2x8 Hamstring Stretch 

2	REFREN	<p>//// 4x8</p>	<p>4x8 4x8 P.I. Șz. P. aprop. și Înt. Înai. T1–4 Aplec. Tr. Înai. T5–8 rev în P.I.</p>	<p>4x8 4x8 Lean Forward Stretch</p> 
3	INTERLUDIU	<p>**** **** 2x4x8</p>	<p>2x4x8 2x8 P.I. Culc. dorsal P. Aprop. și Înt. B. pe lângă Cp. Pl. pe sol T1–8 Înd. G. Dr. Răsuc. Tr. așez G. intern pe sol 2x8 P.I. Culc. dorsal P. Aprop. și Înt. B. pe lângă Cp. Pl. pe sol T1–8 Înd. G. Stg. Răsuc. Tr. așez G. intern pe sol 4x8 P.I. pe G. șz. pe Cc. T1–4 Tr. pe Cp. B. Înt. Înai. umerii căt-re sol T5–8 rev în P.I.</p>	<p>2x4x8 4x8 Lying Crossover</p>  <p>4x8 Back Stretch</p> 
4	STROFĂ	<p>^^^^ 4x8</p>	<p>4x8 4x8 Șz. P. Înt. și Aprop. Înai 2x8 P. Dr Înai. Înd. la 90° în rotație externă, P. Stg Lat cu G. Înd la 90° în rotație internă 2x8 P. Stg. Înai. Înd. la 90° în rotație externă, P. Dr. Lat. G. Înd. la 90° în rotație internă</p>	<p>4x8 4x8 90° to 90° Stretch</p> 

	REFREN	//// 4x8	4x8 2x8 P.I. Fand. Înai pe P. Dr. 2x8 P.I. Fand. Înai. pe P. Stg.	4x8 4x8 Low lunge 
5	INTERLUDIU	**** ** 2x4x8	2x4x8 2x8 P.I. St. pe G. Dr. și Tlp. Stg. cu priza la Gl. Dr. T1–8 Cobor. bazin către sol 2x8 P.I. St. pe G. Stg. și Tlp. Dr. cu priza la Gl. Stg. T1–8 Cobor. bazin către sol 4x8 P.I. St. T1–2 Înd. Tr. Înai. T3–6 mențin T7–8 rev în P.I.	2x4x8 4x8 Quadriceps Stretch  4x8 Standing Forward Bend 

6	REFREN	//// 4x8	4x8 4x8 st T1–2 Rid. Pe V. cu Rid. B. în prelungirea Tr. T3–6 Înt. spre tavan T7–8 rev în P.I.	4x8 4x8 Mountain Pose 
---	--------	--------------------	--	--

LEGENDĂ	
STROFĂ	^
REFREN	/
INTERLUDIU	*

WebBibliografie

<https://liftmanual.com/muscle/abs/>

<https://heygainz.com/exercises/4224/665112-bodyweight-standing-romanian-deadlift-male>

<https://homeworkouts.org/exercise/one-leg-calf-raises/>

<https://heygainz.com/exercises/4224/665112-bodyweight-standing-romanian-deadlift-male>



ISBN: 978-606-37-2511-1