

AEROBICZNA „6” WEIDERA

dzień	seria	powtórzeń
1	1	6
2	2	6
3	2	6
4	3	6
5	3	6
6	3	6
7	3	8
8	3	8
9	3	8
10	3	8
11	3	10
12	3	10
13	3	10
14	3	10
15	3	12
16	3	12
17	3	12
18	3	12
19	3	14
20	3	14
21	3	14
22	3	14
23	3	16
24	3	16
25	3	16
26	3	16
27	3	18
28	3	18
29	3	18
30	3	18
31	3	20
32	3	20
33	3	20
34	3	20
35	3	22
36	3	22
37	3	22
38	3	22
39	3	24
40	3	24
41	3	24
42	3	24

1



3 sek.

Leżymy na płaskim podłożu, ręce wzdłuż tułowia. Unosimy na zmianę jedną nogę, tak aby w kolanie i biodrze zachować kąt 90 stopni, jednocześnie unosząc barki ale tak aby nie odrywać tułowia od podłoża. Wytrzymujemy w tej pozycji ok. 3 s, zachowując maksymalne napięcie mięśni. Możemy objąć dłońmi kolana ale nie przytrzymujemy!

2



3 sek.

W tym ćwiczeniu unosimy jednocześnie obie nogi. Przytrzymujemy ok. 3 s.

3



3 sek.

Ćwiczenie wykonujemy analogicznie do 1, z tym, że spleatamy ręce na karku.

4



3 sek.

Ćwiczenie wykonujemy analogicznie do 2, z tym, że spleatamy ręce na karku.

5



3 sek.

W tym ćwiczeniu unosimy część barkową tułowia i utrzymując napięcie mięśni brzucha robimy „nożyce”. Ręce spleatamy na karku.

6



3 sek.

W tym ćwiczeniu unosimy jednocześnie część barkową tułowia i obie wyprostowane nogi. Przytrzymujemy 3 s.

6 Weidera to kombinacja 6 ćwiczeń, które zostały tak opracowane, aby wzmocnić i wyrzeźbić wszystkie grupy mięśni brzucha. Dzięki niej będziesz mogła cieszyć się wyrzeźbionym i płaskim brzuchem. Podstawą treningu aerobicznej 6 Weidera jest systematyczność i dokładność.

6 Weidera to zestaw 6 ćwiczeń, który wzmacnia mięśnie i pomaga pozbyć się nawet kilku centymetrów w pasie. Ten profesjonalnie opracowany trening znakomicie kształtuje wszystkie mięśnie brzucha. Dzięki aerobicznej 6 Weidera możesz jednocześnie spalić tłuszcz i budować mięśnie brzucha.

Twórcą tej metody jest Kanadyjczyk Josef E. Weider – założyciel międzynarodowej federacji IFBB oraz pomysłodawca zawodów kulturystycznych Mr. Olympia i Ms. Olympia.

Ćwiczenia z aerobicznej 6 Weidera

Aerobiczna 6 Weidera to 6 ćwiczeń, które wykonuje się w seriach, stopniowo zwiększając ilość powtórzeń. Należy wykonywać je rzetelnie, dokładnie i bez przerw. Przed treningiem warto pamiętać o **15-20 minutowej rozgrzewce**.

Ćwiczenia powinny być wykonywane systematycznie i bez dłuższej przerwy na rozluźnienie mięśni brzucha. Najważniejszy jest moment, w którym napięcie mięśni osiąga maksimum – wtedy należy zatrzymać się w danej pozycji na kilka sekund.

Ćwiczenia 6 Weidera wykonuj powoli i dokładnie,

w pełni angażując wszystkie partie mięśni brzucha. Skup się na prawidłowym wykonywaniu ćwiczeń, ponieważ tylko w ten sposób uzyskasz satysfakcjonujące rezultaty.

Plan 6 Weidera - harmonogram ćwiczeń

Harmonogram 6 Weidera obejmuje 42 dni treningowe.

Każdego dnia wykonujesz 1 trening, w skład którego wchodzi 6 ćwiczeń. W kolejnych dniach ilość powtórzeń i liczba serii zwiększa się. Na początku robisz 1 serię i 6 powtórzeń każdego ćwiczenia, a ostatniego dnia są to aż 3 serie i 24 powtórzenia. Oznacza to, że na finiszu musisz wykonać ok. 430 brzuszków.