

Dzisiaj opiszemy trening, który bez problemu będziemy mogli zrealizować w domu.

## **SZÓSTKA WEIDERA**

Aerobiczna szóstka Weidera - to jeden z najprostszych i najbardziej efektywnych zestawów ćwiczeń na mięśnie brzucha, którego zadaniem jest wzmacnianie mięśni brzucha, poprawiając wytrzymałość i kondycję. Efekt będzie widoczny jeśli ćwiczenia będą wykonywane systematycznie i prawidłowo. Ten program zalecany jest dla ćwiczących regularnie, mających wystarczająco dużo samozaparcia i siły. Wykonanie całego cyklu jest trudne, w końcowych fazach gdzie trzeba wykonać ponad 400 powtórzeń należy zwracać uwagę na błędy techniczne które mogą powodować zbyt duże obciążenie pleców (główne kręgosłupa i mięśni karku). Ćwiczący mniej regularnie mogą wykonywać inne zastawy ćwiczeń, które wykonywane systematycznie i w połączeniu z odpowiednią dietą i ćwiczeniami kardio dadzą podobny efekt, ale znacznie mniejszym kosztem.

Ćwicząc należy pamiętać o tym, by wykonywać poszczególne elementy treningu bez przerw na rozluźnienie mięśni a ważnym momentem każdego ćwiczenia jest zatrzymanie ruchu na około 3 sekundy w chwili największego napięcia mięśni brzucha. Ćwiczenia wykonuje się na płaskim i twardym podłożu. Między seriami zalecany jest odpoczynek - powinien on trwać 3 minuty.

Ćwiczenia wykonujemy na płaskim podłożu na macie lub na złożonym kocu, pozycją wyjściową jest leżenie na plecach z rękoma ułożonymi wzdłuż ciała.

W skład zestawu wchodzi 6 różnego typu aktywności:

1. Leżymy się na plecach, ręce ułożone wzdłuż tułowia. Unosimy klatkę piersiową, zginając kręgosłup do przodu w części piersiowej (część lędźwiowa pozostaje prosta na podłożu), jednocześnie podnosząc jedną nogę (ugiętą pod kątem 90 stopni). W pozycji uniesionej klatki i nogi, przytrzymujemy lekko kolano dłońmi z obu stron. Jest to pozycja maksymalnego napięcia, którą utrzymujemy, przez 3 sek. Następnie wykonujemy szybkie przejście do leżenia początkowego i powtarzamy ćwiczenie do drugiej nogi, co daje nam pełne jedno powtórzenie.
2. Wykonujemy je analogicznie do pierwszego, różnica, że obie nogi unosimy równocześnie.
3. Wykonujemy je analogicznie do pierwszego, z różnicą, że ręce nie leżą w pozycji początkowej na podłożu wzdłuż tułowia, lecz są splecione na karku.
4. Jest połączeniem ćwiczeń 2 i 3. Podnosimy w nim obie nogi jednocześnie, trzymając ręce splecione na karku.
5. Unosimy klatkę piersiową, trzymając ręce zaplecione na karku (podobnie jak w ćwiczeniu 3). Następnie podnosimy i opuszczamy nogi, podobnie jak w ćwiczeniu trzecim, z tym że robimy to bardzo szybko, około 6 razy i nie kładziemy nóg na ziemię (rowerek).

6. Wykonujemy je analogicznie do ćwiczenia 2, z różnicą, że nie zginamy nóg w kolanach, lecz unosimy je wyprostowane.

- 1 dzień: 1 seria po 6 powtórzeń dla każdego ćwiczenia
- 2 i 3 dzień: 2 serie po 6 powtórzeń dla każdego ćwiczenia
- 4-6 dzień: 3 serie po 6 powtórzeń dla każdego ćwiczenia
- 7-10 dzień: 3 serie po 8 powtórzeń dla każdego ćwiczenia
- 11-14 dzień: 3 serie po 10 powtórzeń dla każdego ćwiczenia
- 15-18 dzień: 3 serie po 12 powtórzeń dla każdego ćwiczenia
- 19-22 dzień: 3 serie po 14 powtórzeń dla każdego ćwiczenia
- 23-26 dzień: 3 serie po 16 powtórzeń dla każdego ćwiczenia
- 27-30 dzień: 3 serie po 18 powtórzeń dla każdego ćwiczenia
- 31-34 dzień: 3 serie po 20 powtórzeń dla każdego ćwiczenia
- 35-38 dzień: 3 serie po 22 powtórzeń dla każdego ćwiczenia
- 39-42 dzień: 3 serie po 24 powtórzeń dla każdego ćwiczenia

grafika dla ułatwienia z strony sfd:

<https://static1.sfd.pl/1/images2006/20060304145617.JPG>

Tak jak w każdym treningu należy pamiętać o rozgrzewce przed i ćwiczeniach rozciągających na zakończenie.

*Opracował: Maciej Dzierzbicki*