

# Aerobiczna „szóstka” Weidera

## PARĘ SŁÓW WSTĘPU

Po kolei... Aerobiczna 6 Weidera jest to program ćwiczeniowy służący wzmocnieniu górnej i dolnej partii mięśni brzucha, a także poprawieniu jego rzeźby. Szóstka składa się z 6 ćwiczeń i trwa 6 tygodni. Trzy szóstki, tak więc szatański efekt gwarantowany :)

## WYMAGANIA

Do „szóstki” nie potrzeba żadnych konkretnych przyrządów poza kawałkiem wolnej przestrzeni. Ważne by podłoże było płaskie. Poza tym jeśli ćwiczymy na szorstkim dywanie lub twardych panelach podłogowych warto zaścielić sobie jakiś koc, karimatę lub choćby bluzę z polaru ;) Unikniemy dzięki temu obtarciu skóry i bólom kręgosłupa. Jeśli ktoś chce sprawdzić sam dlaczego, to wystarczy zrobić bez koszulki kilka ćwiczeń na twardym podłożu. Daje się we znaki te kilka kręgów które graniczą między częścią lędźwiową, a piersiową, gdyż przyjmują na siebie największy ciężar podczas ćwiczeń. Osobiście gdy zaczynałem „szóstkę” po pierwszym tygodniu miałem nieprzyjemnego siniaka w tym właśnie miejscu. Teraz zawsze zabezpieczam ten obszar i wszystko gra.

Druga sprawa. Podłoże nie może być zbyt miękkie. Jeśli będziemy się w nie wbijać, to utrudni wykonywanie ćwiczeń i spowoduje bóle mięśni przykręgosłupowych.

## ĆWICZENIA

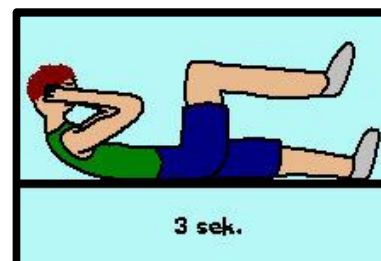
1. Kładziemy się na plecach. Ręce wzdłuż tułowia. Unosimy jedną nogę, zachowując kąt 90 stopni w kolanie i biodrze. Jednocześnie unosimy barki tak, aby część lędźwiowa kręgosłupa nieruchomo przylegała do podłoża. Rękami można objąć kolana jeśli na nich się nie przytrzymujemy, lecz najlepiej mieć je wyciągnięte wzdłuż ciała na wysokości ud. W tej pozycji przy maksymalnym napięciu mięśni brzucha wytrzymujemy około 3 sekund. Opuszczamy barki i nogę z powrotem na ziemię. W ten sam sposób postępujemy z drugą nogą. Tak wykonane ćwiczenie liczy się jako JEDNO powtórzenie.



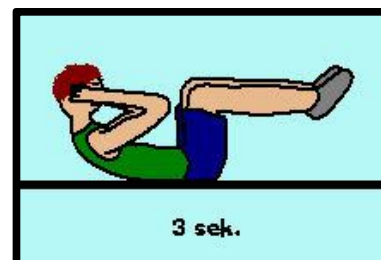
2. Ćwiczenie bardzo podobne do pierwszego z tą różnicą, że podnosimy jednocześnie obie nogi. Przytrzymujemy 3 sekundy.



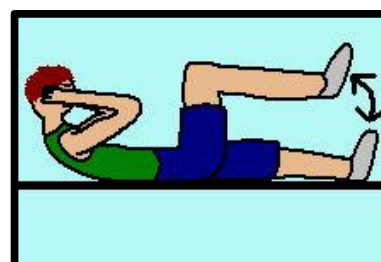
3. W tym ćwiczeniu ponownie unosimy na zmianę jedną nogę. Tym razem ręce zaplatamy na karku lub za głową, lecz najlepszym sposobem jest położenie ich na skroniach lub złapanie się za uszy, ponieważ wtedy nie ciągniemy się za głowę. Także przytrzymujemy 3 sekundy i także tutaj jedno powtórzenie uzyskujemy dopiero, gdy wykonamy ćwiczenie prawą i lewą nogą.



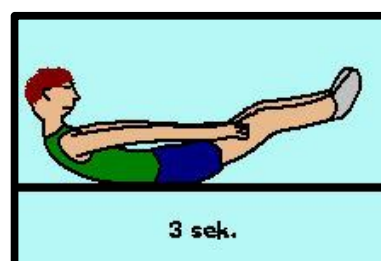
4. Ćwiczenie podobne do trzeciego, z tą różnicą, że unosimy jednocześnie obie nogi. Przytrzymujemy 3 sekundy.



5. W tym ćwiczeniu mając ręce ułożone jak w ćwiczeniu 3 i 4, unosimy barki i wykonujemy nogami „nożyce”. Znaczy to, że unosimy jedną nogę, drugą mając opuszczoną i na przemian zmieniamy ich położenie. Podczas całego ćwiczenia nie opuszczamy barków i utrzymujemy napięcie mięśni. Niektórzy nazywają je „rowerkiem”. Ważne by wykonać tyle zmian ile jest przewidzianych powtórzeń na dany dzień, przy czym jedno powtórzenie jest liczone dopiero, gdy i prawa, i lewa noga wykona wymach.



6. W tym ćwiczeniu jednocześnie unosimy część barkową tułowia oraz obie wyprostowane w kolanach nogi. Ręce powinny być wyciągnięte wzdłuż tułowia na wysokości kolan. Przytrzymujemy 3 sekundy. Nie trzeba unosić nóg wyżej jak trochę ponad wysokość głowy.



## ROZKŁAD

Dzień	Serii	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

## WSKAZÓWKI I UWAGI KOŃCOWE

- Rozkład został przewidziany na 42 dni, lecz nie musicie dokładnie się go trzymać. Został on napisany tylko po to, aby nadać ogólną orientację programu. Możemy ćwiczyć 6 dni w tygodniu, wtedy program przedłuży się do 7 tygodni ale efekty będą takie same lub chociaż bardzo zbliżone. Tak samo jeśli ćwiczenia wykonujemy wg planu i nie czujemy się na siłach w jakiś dzień, nie wahajmy zrobić sobie dnia przerwy. Każde mięśnie muszą się regenerować, a nie warto zarzynać sobie brzucha.
- Serie należy wykonywać jedna po drugiej, nie rozkładać ich np. na trzy pory dnia. Pomiędzy seriami wskazane jest ok. 40 sekund odpoczynku. Więcej czasu nie potrzeba, ponieważ mięśnie brzucha są jednymi z najwytrzymalszych mięśni człowieka tak jak łydki.
- Nie ma znaczenia o jakiej porze dnia ćwiczymy. Pamiętać należy jedynie o tym, aby przynajmniej pół godziny przed ćwiczeniami nic nie jeść, ponieważ może złapać kolka ;) Ćwiczeń lepiej nie wykonywać też na „głodniaka”, bo to także powoduje bóle brzucha podczas wysiłku, a także osłabia organizm. Najlepiej jest to wypośrodkować np. 2-3 godziny po obiedzie.
- Jeśli program wykonujemy z nastawieniem na wygląd, to dobrze jest stosować w trakcie ćwiczeń dietę wysokobiałkową lub po prostu spożywać dużo białka, potrzebnego do budowy mięśni. Tak więc przetwory zbożowe, mięso, drób, ryby, jajka kurze i sery, a przy dobrej tolerancji także mleko w trakcie dnia mile widziane :) Także należy ograniczać słodczyce i wszelkie cukry. Wtedy jako „energię zastępczą” organizm wykorzysta zaległy tłuszcz. ;)
- W wielu źródłach znalazłem informacje, że czas wykonywania ćwiczeń nie powinien przekraczać 25 minut (nie wliczając odpoczynków i przerw). Nie wiem jak to się ma do zastosowania, gdyż sam zawsze przekraczam ten czas przynajmniej o 20 minut. Ale podaję to dla wiadomości innych ;) Wtedy należy skracać czas napięcia do 2 sekund.
- Jest pewna sprzeczność co do kolejności wykonywania tych ćwiczeń. Mianowicie są dwa sposoby. Weźmy na przykład 4 dzień. Jest 6 powtórzeń i 3 serie.  
Wg pierwszego sposobu wykonujemy 6 powtórzeń pierwszego ćwiczenia, następnie 6 drugiego, 6 trzeciego, 6 czwartego, 6 piątego i 6 szóstego. To jest pierwsza seria i tak samo wykonujemy następne dwie.  
Drugi sposób. Wykonujemy jedno powtórzenie pierwszego ćwiczenia, następnie jedno powtórzenie drugiego, trzeciego, czwartego, później 5-15 zmian przy piątym i jedno powtórzenie szóstego. Całość powtarzamy 6 razy i tak wygląda pierwsza seria. W ten sam sposób wykonujemy następne dwie.  
Nie wiem która wersja jest prawidłowa lub choćby „prawidłowsza” od drugiej. Osobiście wykonuję wg pierwszej metody, gdyż dłuższy nacisk na tą samą partię mięśni bardziej mnie przekonuje co do efektów. Mimo wszystko podaję obie i wybór zależy do Was.
- Jeśli ktoś ma „brzuszek” i nie jest w stanie się tak wychylić do przodu jak na rysunkach, to nic nie szkodzi. Chodzi przede wszystkim o to, aby czuć napięcie mięśni. Jeśli czujemy to wszystko gra :]
- Oddychanie... Na ten temat nigdzie nie byłem w stanie znaleźć informacji, a mnie zawsze najbardziej ciekawi. Podczas napięcia mięśni teoretycznie oddech wcale nie przeszkadza. Ale osobiście zawsze gdy wstrzymywałem na ten czas oddech, to czułem dużo większe napięcie. Może to tylko takie odczucie ale i tak zawsze jak ćwiczę, to nie oddycham, mimo że czas wykonywania zwykle się wtedy przydłuża (dotlenienie podczas odpoczynku). Wy róbcie wedle własnych przekonań. ;]
- Kręgosłup w wielu przypadkach odezwie się tak czy inaczej, więc bądźmy na to przygotowani. Po kilku dniach powinien się przyzwyczaić. Jeśli chronimy kręgosłup jak wspominałem w wymaganiach, to powinny boleć raczej mięśnie przykręgosłupowe, więc tym bardziej to minie.
- Czekam na Wasze własne uwagi, pomysły i propozycje :) Na pewno skorzystam.

Aerobiczna „szóstka” Weidera

# KILKA PRZYKŁADÓW CO „SZÓSTKA WEIDERA” ROBI Z LUDŹMI :)

Tylko niech nikt nie nastawia się, że po 6 tygodniach od razu taki brzuch ujrzy... :P Te na zdjęciach musiały być nieźle wytrenowane już przed "szóstką", a poza tym w trakcie treningu bardzo wiele znaczą stosowane diety. ;) Oczywiście mówię tylko o wyglądzie. Wytrzymałość i siłę można wyrobić z dietą i bez niej. :)

