

System Treningu na Brzuch Joe Weidera

Wpisany przez Tomasz Katan

poniedziałek, 20 października 2008 22:03 - Poprawiony środa, 17 marca 2010 14:52

Program treningowy jest przeznaczony dla każdego bez względu na przygotowanie siłowe i kondycyjne; bardzo trudno go ukończyć ze względu na jego specyfikę i czas trwania treningu - poniżej wskazówki.

1. Ćwiczymy codziennie według poniższych zdjęć - wszystkie ćwiczenia jedno po drugim i w seriach jak na zdjęciu
2. Czas trwania to od 3 minut do 40 pod koniec systemu
3. Bez przerw między ćwiczeniami i między seriami
4. W każdym ćwiczeniu prócz 5 liczymy do 4 (lub wytrzymujemy 3s)
5. ćw. 1 - jak na rys. ręce wzdłuż tułowia; szyja wyprostowana nie zginamy do klatki piersiowej; ilość powtórzeń na każdą nogę czyli w przypadku 1 dnia będzie 12 powtórzeń ogólnie; lekkie unoszenie barków aby nie odrywać tułowia od podłoża, na rysunku jest to trochę przesadzone.
6. ćw. 2 - tym razem obie nogi jednocześnie
7. ćw. 3 - analogicznie jak 1 ale ręce splecione na karku - tu bardzo ważne aby nie zginać szyji i nie wbijać brody w kiernku klatki piersiowej
8. ćw. 4 - analogicznie jak 2 ale ręce splecione na karku - tu bardzo ważne aby nie zginać szyji i nie wbijać brody w kiernku klatki piersiowej
9. ćw. 5 - unosimy lekko barki, ręce splecione na karku; i tak do końca ćwiczenia; unosimy na przemienne nogi jak do "rowrku" (a nie jak w opisie nożyc); nie zatrzymujemy jak w ćw. 1 i 3 ; ilość powtórzeń w zależności od dni; pierwszego to będzie 6 na każdą nogę
10. ćw. 6 - nogi wyprostowane podnosimy jednocześnie razem z barkami ręce wzdłuż tułowia; moja propozycja to gdy robimy już serie warto podnosić nogi raz stykające się ze sobą lub blisko siebie; a raz nieco szerzej; inaczej wtedy pracują mięśnie

Osobiście znam tylko jedną osobę która ukończyła cały cykl; jest to 30-sto kilkuletnia kobieta uczęszczająca na fitness, drobnej budowy ciała - Ja podchodziłem do Weidera 3-krotnie - 12 dzień / 20 dzień / 31 dzień - postanowiłem zrobić próbę kolejną.

Zdjęcia porównawcze znalezione w internecie.

Poniżej wskazówki z różnych portali internetowych i opinie ekspertów w tym instruktorów fitness:

Można całość ćwiczeń rozbić na cykle i serie - wg. instruktorów jest to rozwiązanie korzystniejsze ale ja tak nie ćwiczyłem. (źródło - http://wdziek.info/aerobiczna_6_weidera.html)

Opisuje dzień 4 :

1. podnosimy po 1 razie nogę przytrzymujemy i przechodzimy do nst. ćw.
2. podnosimy po 1 razie obie nogi przytrzymujemy i przechodzimy do nst. ćw.
3. podnosimy po 1 razie nogę przytrzymujemy i przechodzimy do nst. ćw.

System Treningu na Brzuch Joe Weidera

Wpisany przez Tomasz Katan

poniedziałek, 20 października 2008 22:03 - Poprawiony środa, 17 marca 2010 14:52

4. podnosimy po 1 razie obie nogi przytrzymujemy i przechodzimy do nst. ćw.

5. rowerek 5 - 15 powtórzeń w zależności od siły

6. podnosimy obie nogi i tułów raz

to jest 1 cykl; potem przechodzimy od razu do kolejnego cyklu czyli:

1. podnosimy po 1 razie nogę przytrzymujemy i przechodzimy do nst. ćw.

2. podnosimy po 1 razie obie nogi przytrzymujemy i przechodzimy do nst. ćw.

3. podnosimy po 1 razie nogę przytrzymujemy i przechodzimy do nst. ćw.

4. podnosimy po 1 razie obie nogi przytrzymujemy i przechodzimy do nst. ćw.

5. rowerek 5 - 15 powtórzeń w zależności od siły

6. podnosimy obie nogi i tułów raz

i dalej analogicznie tak aby wsumie cykli było 6 wtedy to będzie jedna seria i potem możemy zrobić przerwę od 5 minut do godziny lub w późniejszym okresie podzielić sobie Weidera na

rano, w południe i wieczorem - dalej robimy serie drugą jak pierwszą po przerwie

Po 16 dniu kiedy ćwiczenia trwają około 35-40 minut należy zwiększyć tempo aby nie przekraczać tych 40 minut ćwiczeń nonstop, lub dzielić sobie Serie w ciągu dnia.

Jeżeli ktoś odczuwa ból, zakwasy w pierwszych dniach może pierwszy tydzień potraktować rozgrzewkowo i robić przez 7 dni tylko 1 dzień a dopiero po tygodniowej aklimatyzacji robić dni kolejne.

Jeżeli któryś dzień jest za trudny to należy pracować na dniu poprzedzającym i potem iść dalej aż do 42 dnia efekt będzie mniejszy ale na pewno będzie.

Po zakończeniu całości polecany jest powtarzanie 20 dnia jako takiego optymalnego. Dla utrzymania efektu gdyż mięśnie zapominają o tym co robiły po trzech dniach od wysiłku, dlatego tak ważna jest systematyczność.

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



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



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

3



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

4



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

5



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

6



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

Przytrzymujemy 3 s.