

Aerobiczna 6 Weidera

Jednym z modnych zestawów ćwiczeń, przeznaczonych dla pań, w każdym wieku jest tak zwana aerobiczna 6 Weidera. Jest to zestaw ćwiczeń, który jest wykonywany regularnie, pomaga nam przede wszystkim wzmocnić mięśnie brzucha a tym samym nadać mu odpowiedni kształt i odpowiednio go wymodelować. 6 Weidera to sześć wytrzymałościowych ćwiczeń, które wykonywane regularnie dają... niesamowite efekty. Ważna zasada w trakcie wykonywania tego rodzaju ćwiczeń, polega na tym, że wykonujemy je bez zatrzymania aż do chwili, gdy poczujemy maksymalne napięcie naszych mięśni. Wówczas wykonujemy przerwę 3 do 5 sekund i powracamy do ćwiczenia. Wszystkie ćwiczenia wykonujemy w pozycji leżącej. Pierwsze polega na równoczesnym unoszeniu w górę zarówno klatki piersiowej jak i kolan. Drugie na jednoczesnym unoszeniu obu kolan i odrywaniu klatki piersiowej od podłogi. Ważne by zachować tutaj zgięcia w obu przypadkach – do 90ci stopni. Trzecie ćwiczenie to tak zwane unoszenie na przemian jednego i drugiego kolana z tym, że ramię mamy założone na karku. Czwarte ćwiczenie polega na podnoszeniu obu nóg tak jak ramię założone na karku. Piąte to tak zwany i popularny rowerek – podnosimy na zmianę jedną a potem drugą nogę. Ćwiczenie powtarzamy do 15stu razy na każdą nogę. I wreszcie szóste to unoszenie klatki piersiowej oraz obu wyprostowanych nóg. W tej pozycji musimy wytrzymać, co najmniej 3 sekundy. Nie wolno przerywać ćwiczenia, na więcej niż jeden dzień. Najważniejsza jest tutaj regularność i systematyczność. Jest to zestaw ćwiczeń, przeznaczony, w szczególności dla Pań, które są... dość aktywne, ale i wytrwale w swoim postanowieniu wyrzeźbienia sylwetki.

About the Author

Admin serwisu

Source: <http://www.saska-fitness.pl>