

DWA SPOSOBY NA PŁASKI BRZUCH

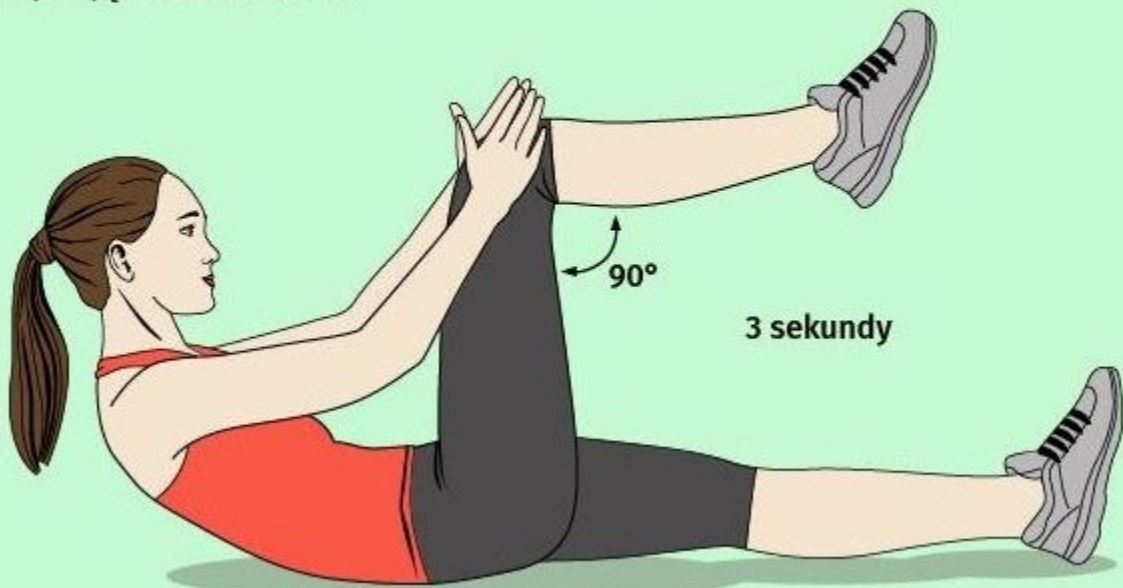
Jeśli chcesz cieszyć się płaskim, silnym i wyrzeźbionym brzuchem, nie potrzebujesz spędzać godzin na siłowni. Poniżej prezentujemy dwa zestawy ćwiczeń, które pomogą osiągnąć ci ten cel. Do wakacji zostało jeszcze trochę czasu. Do dzieła!

AEROBICZNA 6 WEIDERA

Aerobiczna 6 Weidera nastawiona jest na maksimum rezultatu w krótkim czasie. Zestaw sześciu aerobowych ćwiczeń fitness, wykonywanych przez sześć tygodni, pomaga w spalaniu tkanki tłuszczowej i wyraźnie kształtuje mięśnie brzucha

1

Położ się na podłodze. Podnoś raz jedną, raz drugą nogę, zachowując kąt 90 stopni w kolanie i w biodrze. W momencie wykonywania podnoszeń, należy też unieść barki, ale bez odrywania tułowia od podłoża. Wytrzymaj 3 sekundy. Możesz sobie pomóc, obejmując kolana dłońmi



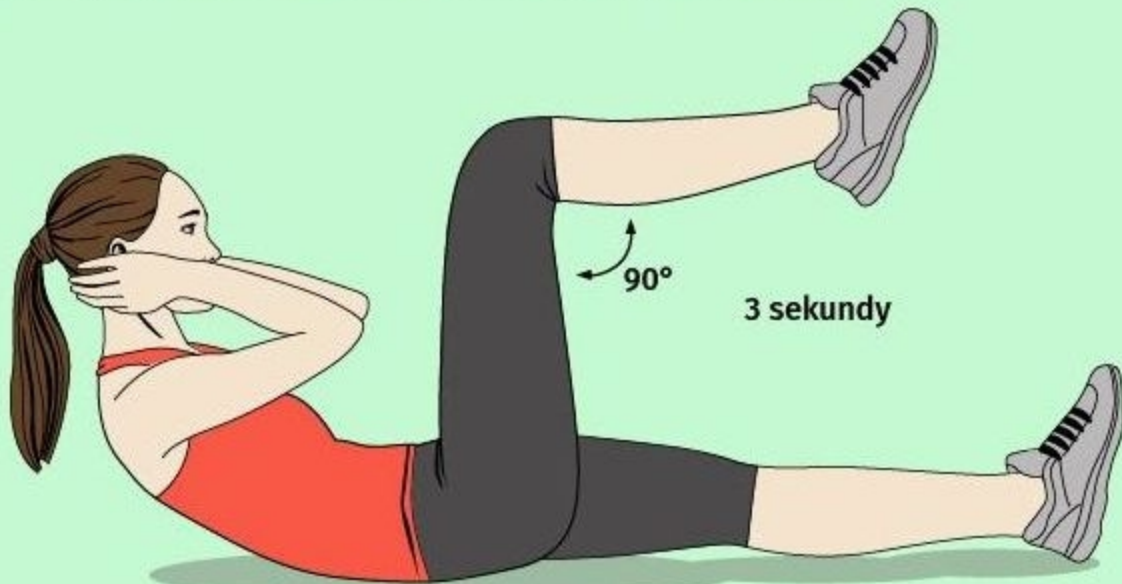
2

Ćwiczenie bezpośrednio nawiązujące do pierwszego. Zaczynamy od położenia się na podłodze. Należy jednak unosić obie nogi jednocześnie, zachowując odpowiedni kąt nachylenia i unosząc barki. Wytrzymaj 3 sekundy w pozycji, gdy zarówno nogi, jak i barki są w powietrzu



3

Podobnie jak w ćwiczeniu pierwszym, podnoś raz jedną, raz drugą nogę. Tym razem ręce są zaplecione na karku. Pamiętaj o regule 3 sekund!



4

Należy podnosić obie nogi tak jak w ćwiczeniu numer 2 z rękami splecionymi na karku. Wytrzymaj w pozycji napięcia mięśniowego przez 3 sekundy



5

Wychodzimy z tej samej pozycji co w dotychczasowych ćwiczeniach. Ręce powinny być zaplecione na karku. Podnoś naprzemiennie nogi, jak w ćwiczeniu numer 1 i 3 – tym razem jednak zamiast wytrzymywać 3 sekundy, w momencie maksymalnego napięcia wykonuj nogami tak zwane „nożyce”. Zmiana nóg – od 5 do 15 razy



6

Z tej samej pozycji należy jednocześnie unieść część barkową i obie nogi.
W pozycji wytrzymaj 3 sekundy



HARMONOGRAM TRENINGU TRWAJĄCEGO 6 TYGODNI

Cykl to jednorazowe powtórzenie każdego z ćwiczeń jednego po drugim.

Seria to wszystkie przewidziane na dany dzień serie. Pomiędzy poszczególnymi seriami zaleca się trwający 3 minuty odpoczynek

Tydzień 1			Tydzień 2			Tydzień 3		
DZIEŃ	SERII	CYKLI	DZIEŃ	SERII	CYKLI	DZIEŃ	SERII	CYKLI
1	1	6	1	3	8	1	3	12
2	2	6	2	3	8	2	3	12
3	2	6	3	3	8	3	3	12
4	3	6	4	3	10	4	3	12
5	3	6	5	3	10	5	3	14
6	3	6	6	3	10	6	3	14
7	3	6	7	3	10	7	3	14

Tydzień 4			Tydzień 5			Tydzień 6		
DZIEŃ	SERII	CYKLI	DZIEŃ	SERII	CYKLI	DZIEŃ	SERII	CYKLI
1	1	14	1	3	18	1	3	22
2	2	16	2	3	18	2	3	22
3	2	16	3	3	20	3	3	22
4	3	16	4	3	20	4	3	24
5	3	16	5	3	20	5	3	24
6	3	18	6	3	20	6	3	24
7	3	18	7	3	22	7	3	24

30-DAY PLANK CHALLENGE

Sposób na perfekcyjnie płaski brzuch w 30 dni. Wystarczy, że każdego dnia będziesz robić plank (deskę). Zacznij od kilku sekund, a następnie, każdego dnia, spróbuj wytrzymać w ustalonej pozycji nieco dłużej.

Niewątpliwym plusem deski jest oddziaływanie zarówno na powierzchowne, jak i głębokie partie brzucha, co czyni to ćwiczenie jednym z najlepszych sposobów do kształtowania tej partii ciała. Ponadto prawidłowo wykonywany plank sprzyja wzmocnieniu mięśni ramion, kręgosłupa i nóg, a także zwiększa wytrzymałość.

Pozycja podstawowa to podpór przodem na przedramionach. Należy przyjąć pozycję leżenia na brzuchu i następnie przejść do podporu przodem na przedramiona



HARMONOGRAM TRENINGU

DZIEŃ	CZAS		DZIEŃ	CZAS		DZIEŃ	CZAS	
	POCZĄTKUJĄCY	ZAAWANSOWANI		POCZĄTKUJĄCY	ZAAWANSOWANI		POCZĄTKUJĄCY	ZAAWANSOWANI
1	20 sekund	20 sekund	11	1 minuta	1 minuta	21	1 min. 25 sek.	2,5 minuty
2	20 sekund	20 sekund	12	1 minuta	1,5 minuty	22	1,5 minuty	3 minuty
3	30 sekund	30 sekund	13	1 min. 5 sek.	odpoczynek	23	1 min. 35 sek.	3 minuty
4	40 sekund	30 sekund	14	1 min. 5 sek.	1,5 minuty	24	1 min. 35 sek.	3,5 minuty
5	40 sekund	40 sekund	15	1 min. 10 sek.	1,5 minuty	25	1 min. 40 sek.	3,5 minuty
6	45 sekund	odpoczynek	16	1 min. 15 sek.	2 minuty	26	1 min. 45 sek.	odpoczynek
7	45 sekund	45 sekund	17	1 min. 15 sek.	2 minuty	27	1 min. 45 sek.	4 minuty
8	50 sekund	45 sekund	18	1 min. 15 sek.	2,5 minuty	28	1 min. 50 sek.	4 minuty
9	50 sekund	1 minuta	19	1 min. 20 sek.	odpoczynek	29	1 min. 55 sek.	4,5 minuty
10	1 minuta	1 minuta	20	1 min. 25 sek.	2,5 minuty	30	2 minuty	5 minut