Temat lekcji: Ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha

Liczba godzin -2 godz. lekcyjne

Cele lekcji w zakresie:

1Sprawności motorycznej:

Uczeń: - wzmocni mięśnie brzucha,-wzmocni mięśnie grzbietu, ramion i nóg.

2Umiejętności:

Uczeń potrafi: - wykonać ćwiczenie poprawnie i w odpowiednim tempie

3Wiadomości:

Uczeń wie: - rozumie wpływ ćwiczeń na prawidłową postawę ciała i estetyczne

poruszanie się,

**6 Weidera** to kombinacja 6 ćwiczeń, które zostały tak opracowane, aby wzmocnić i wyrzeźbić wszystkie grupy mięśni brzucha. Dzięki niej będziecie mogli cieszyć się wyrzeźbionym   
i płaskim brzuchem. Podstawą treningu aerobicznej 6 Weidera jest systematyczność   
i dokładność.

Aerobiczna 6 Weidera to 6 ćwiczeń, które wykonuje się w seriach, stopniowo zwiększając ilość powtórzeń. Należy wykonywać je rzetelnie, dokładnie i bez przerw. Przed treningiem warto pamiętać o **15-20 minutowej rozgrzewce**.

Ćwiczenia powinny być wykonywane systematycznie i bez dłuższej przerwy na rozluźnienie mięśni brzucha. Najważniejszy jest moment, w którym napięcie mięśni osiąga maksimum – wtedy należy zatrzymać się w danej pozycji na kilka sekund.

[Ćwiczenia 6 Weidera](https://polki.pl/dieta-i-fitness/plaski-brzuch,cwiczenia-6-weidera-cwiczenia-na-plaski-brzuch-a6w,10003918,galeria.html)**wykonuj powoli i dokładnie,** w pełni angażując wszystkie partie mięśni brzucha. Skup się na prawidłowym wykonywaniu ćwiczeń, ponieważ tylko w ten sposób uzyskasz satysfakcjonujące rezultaty.

<https://youtu.be/mBHSM8qmmx8> naśladuj ćwiczenia.