

# NAJSKUTECZNIEJSZE ĆWICZENIA NA BRZUCH

Po dawce teorii zawsze przychodzi czas na praktykę. Pora zająć się aktywnym ćwiczeniem i poznać wreszcie zestaw najbardziej polecanych i efektywnych ćwiczeń, które pozwolą szybko osiągnąć wymarzone efekty, poprawić kondycję oraz wyrzeźbić płaski i umięśniony brzuch, który jest marzeniem nie tylko wielu pań, ale także panów. Każdy kto nie miał do czynienia z treningiem, prowadzi siedzący tryb życia lub po prostu nie jest pewny swoich możliwości powinien zacząć od podstaw – proste ćwiczenia na brzuch są również skuteczne i pozwolą stopniowo poprawiać swoją wytrzymałość. Z czasem przyjdzie czas również na bardziej wymagający trening. Pamiętać trzeba, że dobre ćwiczenia na brzuch to przede wszystkim ćwiczenia zróżnicowane i systematyczne. Nie warto rzucać się na głęboką wodę – w najgorszym wypadku nabawić można się kontuzji lub zwyczajnie zniechęcić do dalszych prób. A zatem, jakie ćwiczenia na brzuch warto wykonywać by uzyskać w miarę szybkie efekty?

## Przysiady



Najbanalniejsze ćwiczenie polecane na początek. Prawidłowo wykonany przysiad wygląda w ten sposób, że należy stanąć ze stopami rozstawionymi na szerokość barków. Dla utrzymania równowagi warto podnieść ramiona na wysokość klatki piersiowej. Przysiad wykonuje się przez opuszczenie bioder do momentu gdy uda ustawią się równolegle do podłogi – w tym momencie następuje wyprost. Aby poprawić efektywność ćwiczenia, przy wyprostowaniu należy spiąć mięśnie pośladków. Jeśli chcemy zwiększyć poziom trudności można dołożyć sobie dodatkowe obciążenie w postaci gryfu z obciążeniem (przy mniejszym stopniu zaawansowania samego gryfu), który opieramy na karku i trzymamy oburącz w lekkim rozstawie dłoni.

## Sklony tułowia leżąc ze wznoszeniem ramion



Do ćwiczenia należy położyć się na płaskiej powierzchni z ramionami wyciągniętymi nad głowę. Spinamy mięśnie brzucha i unosimy wyprostowane w kolanach nogi nad ziemię tak, aby osiągnęły kąt ok. 45 stopni w stosunku do podłoża. W tej pozycji wykonujemy skłon – podnosimy głowę, ramiona i barki starając dotrzeć dłońmi do kolan, po czym wracamy do pozycji wyjściowej. Aby zwiększyć poziom trudności można zaopatrzyć się w obciążniki na kostki i założyć je na czas wykonywania ćwiczenia.

## Łuk



Ćwiczenie przypominające nieco trening jogi, ale bardzo skuteczne pod względem wzmocnienia mięśni brzucha. Aby prawidłowo je wykonać, należy położyć się na podłodze na brzuchu, ugiąć nogi w kolanach tak, aby udało się chwycić kostki dłońmi. Pozycję łuku przybieramy poprzez uniesienie ud oraz klatki piersiowej tak wysoko jak tylko się da – wciąż trzymając się dłońmi za kostki. Po maksymalnym uniesieniu ciała następuje zatrzymanie, w którym należy wytrzymać kilka sekund i powoli wrócić do pozycji wyjściowej.

## Brzuski z uniesionymi nogami



Wariacja na temat klasycznych „brzuszków” pozwala maksymalnie spiąć mięśnie brzucha co pozwala skutecznie je trenować. To także bardzo dobre ćwiczenie dla osób początkujących, które nie są w stanie wykonać jeszcze wielu powtórzeń tradycyjnych „brzuszków”. Prawidłowe wykonanie ćwiczenia wymaga pozycji leżącej (na plecach) z dłońmi skrzyżowanymi na karku. W prostszej wersji ręce mogą być wyprostowane przed siebie. Unosimy nogi z ugiętymi kolanami – uda skierowane powinny być w górę a łydki tworzyć

z nimi kąt prosty – stopy powinny być złączone. Następnie napinamy mięśnie brzucha i unosimy głowę, łopatki i barki w stronę ugiętych kolan – szyja oraz kark powinny być rozluźnione, skupiamy się jedynie na unoszeniu górnej części ciała za pomocą mięśni brzucha. Aby podwyższyć poziom trudności ćwiczenia można robić brzuski na ławeczce do brzuszków, na której leży się z głową opuszczoną w dół co sprawia, że korpus staje się dodatkowym obciążeniem, które musimy podnieść przeciwdziałając grawitacji.

## Przejście z pozycji deski do deski bocznej



To ćwiczenie pozwala trenować mięśnie brzucha w innej płaszczyźnie niż skłony i przysiady. Pozycje deski uzyskujemy przez oparcie się na przedramionach i prostując ciało z uniesionymi nad ziemię biodrami (ciało opiera się na trzech punktach – obu przedramionach i złączonych stopach). Powoli przechodzimy do deski bocznej – obracamy ciało na bok sięgając jednym z ramion w górę i obracając tułów oraz biodra i nogi. Kiedy wyciągnięte w bok ramię wyceluje pionowo w sufit, następuje zatrzymanie i powrót do pozycji wyjściowej. Ćwiczenie wykonujemy naprzemiennie w lewo i prawo. Dobrze jest wykonywać ćwiczenie na specjalnej macie, aby uniknąć ślizgania się po podłodze.

## Unoszenie nóg w zwisie



Jedno ze skuteczniejszych, ale rzadko spotykanych ćwiczeń mięśni brzucha. Do jego wykonania potrzebny będzie drążek lub taśmy do podwieszenia. Zwisamy swobodnie na wyprostowanych rękach i powoli unosimy ugięte w kolanach nogi, próbując dotknąć nimi klatki piersiowej i powracamy do pozycji wyjściowej. Takie ćwiczenie skutecznie obciąża dolne partie brzucha.

**Materiał pochodzi ze strony:**

<https://www.marbo-sport.pl/Najskuteczniejsze-cwiczenia-na-brzuch-cinfo-pol-193.html>