

# ODCHUDZANIE ĆWICZENIA



ZASADY ZDROWEGO  
ŻYWIENIA

SKUTECZNE DIETY

PRZEPISY KULINARNE



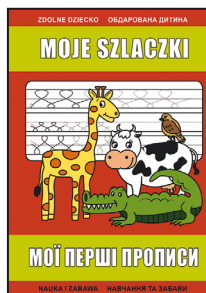
ĆWICZENIA  
ODCHUDZAJĄCE



- ujędrniające ciało
- rzeźbiące sylwetkę
- zamieniające tkankę tłuszczową w tkankę mięśniową
- wzmacniające mięśnie
- przyspieszające przemianę materii
- poprawiające kondycję
- porady trenera



# POLECAMY



Kup książkę



# Wstęp

Często wydaje nam się, że ruch i aktywność fizyczna wiąże się tylko z wysiłkiem na świeżym powietrzu, ćwiczeniami w klubach fitness, na siłowni, z pływaniem na basenie, a ponieważ te formy rekreacji ruchowej wymagają od nas większej motywacji, czasu i pieniędzy, po prostu z nich rezygnujemy.

Można jednak ćwiczyć w domu, aby w łatwy, skuteczny i wygodny sposób rozwijać swoją sprawność fizyczną, a przede wszystkim aby pozbyć się zbędnych kilogramów.

W tej książce znajdziesz **ćwiczenia**, dzięki którym oderwiesz się od krzesła i zmusisz do domowego treningu, **zrzucając przy tym wagę**.

Zanim przedstawimy ćwiczenia i trening odchudzający, wskażemy, jaki rodzaj ćwiczeń i wysiłku powinniśmy uwzględnić w naszym planie odchudzania.

Dla osób odchudzających się najważniejsze powinny być takie rodzaje wysiłku, które **skutecznie spalą tkankę tłuszczową**, a więc wysiłek trwający dłużej niż pół godziny o średniej intensywności (badania dowiodły, że 120 udeżeń na minutę daje ok. 60-70% maksymalnej pracy serca).



**HR (tętno maksymalne) = 220 - wiek**

Dla lepszego zobrazowania: dla kobiety ważącej ok. 55 kg

## Kalorie spalone w 30 min

|                                                                           |            |
|---------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>Niska intensywność treningu</b> , tzw. <b>fat burning</b><br>60-70% HR | <b>146</b> |
| <b>Wysokie natężenie treningu</b> , tzw. <b>cardio</b><br>80-85% HR       | <b>206</b> |

Ćwiczenia **fat burning** często przeplata się z **cardio** – uzyskujemy wtedy lepszy efekt.

**Warto zaznaczyć, że powinien to być trening zarówno aerobowy, jak i wzmacniający.**

Dla wyjaśnienia: **trening aerobowy** wykorzystuje tlen do procesów metabolicznych węglowodanów i tłuszczów. Zatem aby schudnąć, nie musimy się katować nie wiadomo jak dużym wysiłkiem – wystarczy być dobrze rozgrzanym, bez zadyszki i należy utrzymywać tętno na jednym, średnim poziomie.

Czas treningu, częstotliwość i systematyka odgrywają tu kluczową rolę. Ważne jest, aby skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniemy ćwiczenia, zwłaszcza gdy minęło sporo czasu od naszego ostatniego uczestniczenia w jakimkolwiek treningu.

Zacznijmy powoli, np. 2 razy w tygodniu, zwiększając stopniowo swój wysiłek poprzez następne tygodnie do 3-5 razy w tygodniu.

Starajmy się utrzymywać płynny oddech przez czas trwania ćwiczeń, nie wstrzymujemy oddechu. **Róbmy sobie przerwy, gdy czujemy taką potrzebę, i pijmy dużo wody.**

**Nie wykonujemy ćwiczeń, jeśli coś nas boli, źle się czujemy lub dane ćwiczenie powoduje dyskomfort.**

Jeśli czujemy się słabo, drżą nam mięśnie, kręci nam się w głowie, natychmiast przestańmy ćwiczyć i odpocznijmy, głęboko oddychając.

Trening powinien trwać co najmniej 45 minut, dążmy jednak do tego, żeby po pewnym czasie poprawić kondycję i wytrzymać 1 godzinę treningu.

**Ćwiczenia, które zostaną przedstawię, mają na celu:**

- ujędrnić ciało
- wyrzeźbić sylwetkę
- zamienić tkankę tłuszczową w tkankę mięśniową
- uelastyczyć i poprawić wygląd ciała
- wzmocnić mięśnie
- rozluźnić napięte mięśnie po ciężkim dniu pracy
- poprawić kondycję i wydolność fizyczną
- poprawić samopoczucie i pewność siebie
- poprawić pracę układu krążenia i oddechowego
- przyspieszyć przemianę materii, zwiększyć metabolizm
- poprawić nastrój poprzez wytwarzanie endorfin (zwanych hormonami szczęścia – ten stan po wysiłku nazywa się „radością mięśni”).



Zanim rozpoczniemy ćwiczenia, należy dobrze przygotować poszczególne mięśnie i ciało – jest to tzw.

**rozgrzewka.**

**Rozgrzewka ma na celu zapobieganie kontuzjom i urazom podczas treningu, zatem dobrze rozgrzany mięsień jest przygotowany do części wzmacniającej i kształtującej.**

Rozgrzewka może przyjąć formę krótkiego truchtu w miejscu, rozruszania stawów – nadgarstków, szyi, kolan, stóp – poprzez szybkie naprzemienne zginanie, prostowanie i krążenia. Po 10-20 powtórzeniach na każdy staw możemy przejść do ćwiczeń.



## PRZECIWWSKAZANIA DO INTENSYWNEGO WYSIŁKU FIZYCZNEGO:

niewydolność serca

nieleczone nadciśnienie

choroby układu oddechowego

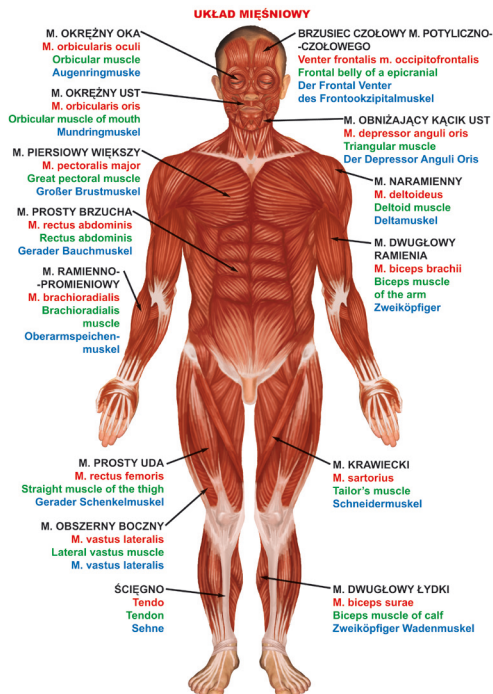
niewyrównana cukrzyca

przewlekłe stany zapalne

świeże urazy, kontuzje

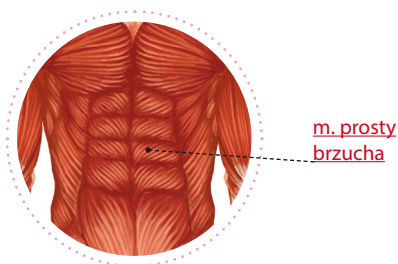
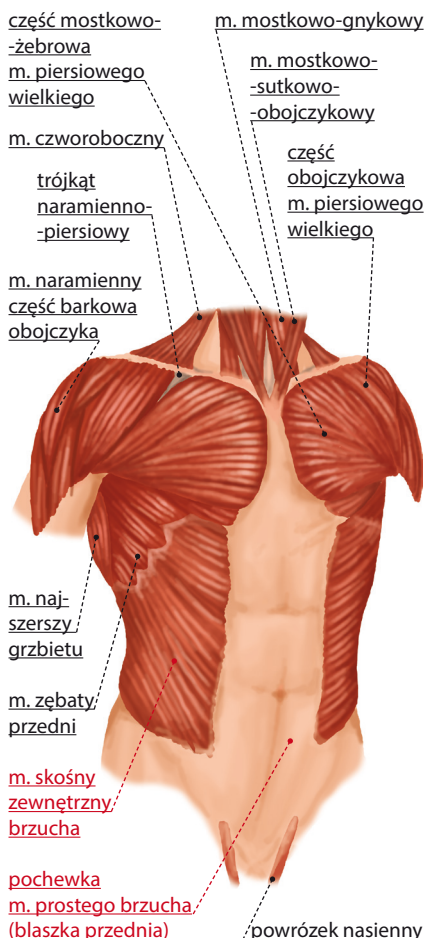
ból nasilający się podczas ćwiczeń

ogólne osłabienie organizmu



# Ćwiczenia na mięśnie brzucha

Ćwiczenia działają na mięśnie brzucha (**prosty brzucha**, **skośny zewnętrzny** i **wewnętrzny brzucha**, **poprzeczny brzucha**)



## Do grupy mięśni brzucha należą:

- **mięsień prosty** (*musculus rectus abdominis*)
- **mięsień skośny zewnętrzny** (*musculus obliquus externus abdominis*)
- **mięsień skośny wewnętrzny** (*musculus obliquus internus abdominis*)
- **mięsień poprzeczny brzucha** (*musculus transversus abdominis*).

Mięśnie brzucha tworzą przednią ścianę i ściany boczne jamy brzusznej. W skład ściany przedniej wchodzi **mięśnie proste**. Ściany boczne zbudowane są z krzyżujących się włókien **mięśni skośnych brzucha**, **wewnętrznych** oraz **mięśni poprzecznych** brzucha i czworobocznych lędźwi. Od wyrostka mieczykowatego do spojenia łonowego ciągnie się kresa



biała, oddzielająca mięśnie brzucha prawej i lewej strony. Równolegle po obu stronach biegną prawy i lewy mięsień prosty. Bocznie od niego leżą **mięśnie skośne: zewnętrzny i wewnętrzny** oraz **poprzeczny brzucha**. Mięsień czworoboczny lędźwi stanowi tylną ścianę brzucha i położony jest po obu stronach kręgosłupa lędźwiowego.

## Mięśnie brzucha jako całość wykonują trzy podstawowe czynności:

- są mięśniami wydechowymi dzięki temu, że ich skurcz powoduje obniżenie żeber, a uciskając na trzewia, wtłaczają przeponę do jamy klatki piersiowej
- powodują zwiększenie ciśnienia w jamie brzusznej; łącznie z przeponą i mięśniami miednicy tworzą tzw. tłocznik brzuszny, która powstaje w przebiegu szeregu funkcji fizjologicznych (poród, defekacja, oddawanie moczu); prawidłowe napięcie mięśni brzucha przyczynia się do zachowania prawidłowej postawy ciała
- są mięśniami ruchowymi tułowia; powodują zginanie tułowia, łącznie z mięśniami kręgosłupa obracają jego górną część w stosunku do części dolnej oraz pochylają go w stronę boczną.

## Ćwiczenie 1



- **Pozycja wyjściowa:** leżymy na plecach, kolana uginamy, stopy opieramy o matę, ręce zginamy za głową
- **Ruch:** zginamy i unosimy tułów z rękoma i głową, następnie na przemian unosimy kolana w kierunku głowy

Pamiętaj! **Wdech** – tułów leży, **wydech** – tułów unosimy. Wydech zawsze powinien być na napiętym mięśniu.



1.



2.

**Uwaga** – najczęstsze błędy! Ważne jest, aby napinać mięśnie brzucha przy ruchu, tułów unosić tylko do wysokości łopatek – łokcie szeroko rozstawione, głowa swobodnie spoczywa na rękach.

## Ćwiczenie 2



Wariant I

- **Pozycja wyjściowa:** leżymy na plecach, jedną nogę uginamy i opieramy stopą o matę, drugą nogę opieramy stopą o kolano nogi ugiętej; ręce wyprostowane w łokciu spleatamy nad głową (**wariant I**) lub zginaemy i kładziemy je pod głowę (**wariant II**)



Wariant II

- **Ruch w wariacie I:** jednocześnie unosimy nogi i górną część tułowia (pracuje mięsień prosty brzucha)



Wariant I

- **Ruch w wariacie II:** jednocześnie unosimy prawy łokieć i lewe kolano (pracują mięśnie skośne brzucha)



Wariant II

## Ćwiczenie 3



- **Pozycja wyjściowa:** unosimy nogi, uginając je do kąta  $90^\circ$ , ręce lekko uniesione prostujemy za głowę

- **Ruch:** unosimy tułów z przeniesieniem rąk w kierunku bioder



Uniesiona głowa

**Uwaga!** Jeżeli podczas tego ćwiczenia będzie bolał nas kark lub szyja, to znaczy, że nie pracują mięśnie brzucha, tylko ruch wspomagany jest mięśniami szyi i karku. Aby wyłączyć pracę tych mięśni i skupić się na brzuchu, połóżmy ręce pod głowę (jak przy poprzednich ćwiczeniach) – to łatwiejsza wersja (szyja odpoczywa).



## Ćwiczenie 4

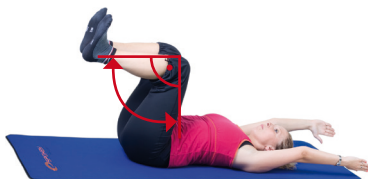


- **Pozycja wyjściowa:** leżymy na plecach, stopy opieramy o matę, ręce trzymamy wzdłuż tułowia
- **Ruch:** unosimy nogi, uginając je do kąta 90°, następnie prostujemy kolana w uniesieniu



**Uwaga!** Ważne, aby dolny odcinek kręgosłupa przylegał do maty, nie może się unosić.

## Ćwiczenie 5



- **Pozycja wyjściowa:** unosimy nogi, uginając je do kąta 90°, ręce prostujemy za głowę
- **Ruch:** wyprostowaną jedną nogę unosimy lekko nad ziemią (łatwiejsza wersja – ręce leżą); wytrzymujemy w tej pozycji 5 sekund, następnie zmieniamy nogę



Uniesiona i wyprostowana noga



- trudniejsza wersja – unosimy ręce i głowę

# Ćwiczenia na mięśnie pośladków

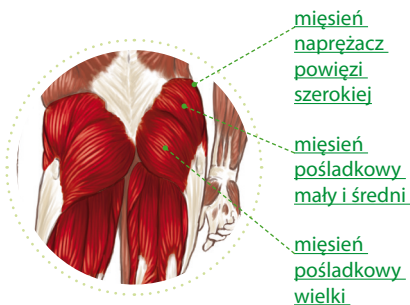
Ćwiczenia wzmacniające mięśnie pośladków (**pośladkowy wielki, średni i mały**)

## Mięśnie pośladków ważne w kontekście treningowym:

- **mięsień pośladkowy wielki** – leży na tylnej powierzchni miednicy (część dolna i przyśrodkowa pośladków), rozpoczyna się w okolicach kości krzyżowej, biegnie skośnie ku dołowi i bokowi, przyczepiając się na tylnej stronie kości udowej (guzowatość pośladkowa);
- **mięsień pośladkowy mały i średni** – leżą na bocznej, bardziej zewnętrznej powierzchni miednicy, rozpoczynają się na talerzu biodrowym, włókna zbiegają się wachlarzykowato, przyczepiając się do kości udowej (krętarz większy), tylna część mięśnia środkowego przykryta jest przez mięsień pośladkowy wielki (ta właśnie część współpracuje z mięśniem pośladkowym wielkim);
- **mięsień naprężacz powięzi szerokiej** – leży z bocznych stron bioder; płaski, podłużny mięsień.

## Praca mięśni pośladkowych:

- utrzymywanie wyprostowanej postawy ciała
- prostowanie stawu biodrowego – unoszenie nogi do tyłu (głównie mięsień pośladkowy wielki)
- odwodzenie uda – unoszenie nogi bokiem (głównie mięsień pośladkowy średni, mały, naprężacz powięzi szerokiej)
- obracanie uda na zewnątrz i do wewnątrz





## Ćwiczenie 6



- **Pozycja wyjściowa:** klęk podparty
- **Ruch:** przyciągamy kolano i przeciwną rękę do klatki piersiowej, następnie unosimy ugiętą nogę do góry



1.

Przyciąganie  
ręki i przeciwnego  
kolana



2.

## Ćwiczenie 7



- **Pozycja wyjściowa:** leżymy na boku, jedną rękę trzymamy pod głową, drugą – ugiętą – opartą o głowę, nogę wewnętrzną uginamy, drugą mamy wyprostowaną
- **Ruch:** zginamy nogę w kolanie i przyciągamy do łokcia, tułów lekko unosimy, zbliżając go do nogi



Lekkie  
uniesienie  
tułowia

Przyciąganie  
nogi do łokcia

**Uwaga!** Ćwiczenie angażuje zarówno mięśnie nóg, jak i mięśnie skośne brzucha.