

1 **Spięcia brzucha leżąc tyłem na materacu**



POZYCJA WYJŚCIOWA

- ◆ Leżysz tyłem na materacu.
- ◆ Głowa uniesiona do góry, broda znajduje się blisko mostka.
- ◆ Ręce skrzyżowane na klatce piersiowej.
- ◆ Podudzia kładziesz na ławeczce (podudzia z udami tworzą kąt prosty).

ODDYCHANIE

- ◆ Unosząc tułów, wykonujesz **wydech**; wracając do pozycji wyjściowej, **nabierasz powietrza** do płuc.

WYKONANIE ĆWICZENIA

- ◆ **1** Spinasz mięśnie brzucha, unosząc górną część pleców.
- ◆ **2** Warunkiem spięcia mięśni brzucha jest zbliżenie przyczepów mięśni brzucha.
- ◆ **3** Wracasz do pozycji wyjściowej, nie odkładając głowy na podłoże (cały czas jest uniesiona) i utrzymując zaostrzone plecy.



WARIANTY ĆWICZENIA

♦ Stopy w pozycji wyjściowej oparte o ścianę.



UWAGI

♦ Pamiętaj o utrzymaniu zaokrąglonych pleców.

ZASKOCZYĆ MIĘŚNIE BRZUCHA

Brzuch to grupa mięśniowa trudna do wytrenowania. Czasem należy zadziałać wyszukаныmi metodami treningowymi, do których należą np. gigantserie i superserie.

GIGANTSERIE

Gigantseria to połączenie 4-6 ćwiczeń na jedną grupę bądź obszar mięśniowy w jedną serię. **Ćwiczenia te muszą być różnorodne, by atakować mięsień pod różnym kątem.** Seria tego typu urasta często do gigantycznych rozmiarów, zawierając niekiedy blisko 100 powtórzeń. Oczywiście, gigantserii nie zalecam w przypadku osób z krótkim stażem treningowym.

Przykładowa gigantseria na mięśnie brzucha:

	ćwiczenie	liczba powtórzeń	liczba serii
	1. unoszenie bioder w górę w podporze przedramion na poręczach (ćwiczenie 5)	12	4
	2. spięcia brzucha leżąc tyłem na materacu (ćwiczenie 1)	20	
	3. spięcia brzucha klęcząc z linkami górnego wyciągu (ćwiczenie 3)	15	
	4. przyciąganie nóg do klatki siedząc na ławeczce (ćwiczenie 7)	12	
	5. spięcia brzucha leżąc tyłem na ławeczce ujemnej głową w dół (ćwiczenie 2)	15	

4 x (12 + 20 + 15 + 12 + 15)

W ramach jednej serii wykonujesz kolejno: 12 powtórzeń pierwszego ćwiczenia, 20 powtórzeń drugiego, 15 trzeciego, 12 czwartego i 15 piątego. Niezła sumka... **74 powtórzenia w jednej serii...**

SUPERSERIE

Superseria polega na wykonywaniu 2 ćwiczeń na przeciwstawne grupy mięśniowe w formie jednej przedłużonej serii, z niewielką tylko przerwą na zmianę pozycji ciała bądź przyrządu ćwiczeń. **Mięśnie przeciwstawne to takie, które umożliwiają wykonanie przeciwstawnych ruchów w danym stawie (np. zginanie, prostowanie).** Przeciwstawną dla mięśni brzucha jest grupa mięśni tworząca mięsień prosty grzbietu w odcinku lędźwiowym.

Ważną zaletą superserii jest fakt, że pozwalają utrzymać równowagę mięśniową, która jest podstawowym warunkiem ładnej sylwetki. **Brak równowagi między wymienionymi grupami mięśniowymi może być przyczyną patologicznie płaskich pleców w odcinku lędźwiowym lub przesadnie wystającego brzuszka.**

Pierwsza przykładowa superseria:

	ćwiczenie	liczba powtórzeń	liczba serii
	1. wyprosty tułowia ze sztangą na karku (tzw. „dzień dobry”) – mięsień prosty grzbietu (ćwiczenie 9)	15	4
	2. spięcia brzucha leżąc tyłem na materacu – mięśnie brzucha (ćwiczenie 1)	15	

4 x (15 + 15)

Druga przykładowa superseria:

	ćwiczenie	liczba powtórzeń	liczba serii
	1. wyprosty tułowia na ławeczce rzymskiej – mięsień prosty grzbietu (ćwiczenie 10)	12	4
	2. spięcia brzucha klęcząc z linami górnego wyciągu – mięśnie brzucha (ćwiczenie 3)	12	

4 x (12 + 12)