

22 ćwiczenia na brzuch – Trening na płaski brzuch dla początkujących

Każda kobieta wie, jak ciężko jest pozbyć się niechcianej tkanki tłuszczowej z najbardziej problematycznych okolic, jakimi są brzuch oraz talia. W tym celu stosują **drakońskie diety oraz głodówki**.

Nie jest to jednak dobry sposób na pozbycie się zbędnych kilogramów w tychże okolicach, ponieważ kluczową rolę odgrywa w tym przypadku stosowny trening mięśni brzucha.

Zatem jakie ćwiczenia na brzuch wykonywać, aby uzyskać wymarzoną sylwetkę?

Odpowiedzią jest tzw. *trening abs brzucha*, składający się z podstawowej rozgrzewki oraz ćwiczeń angażujących konkretne grupy mięśniowe.

Dzięki treningowi abs brzuch staje się płaski i umięśniony, a dodatkowo poprawiamy kondycję i wzmacniamy pracę układu krążenia [\(1\)](#).

W dzisiejszym poradniku przedstawiamy szczegółowy zestaw ćwiczeń na brzuch, który pomoże ci osiągnąć wymarzoną figurę.

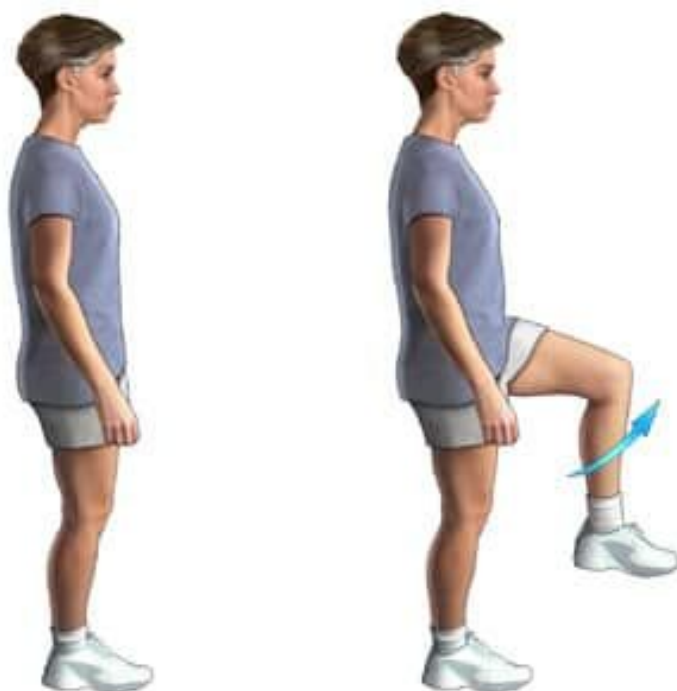
PROSTE ĆWICZENIA DLA POCZĄTKUJĄCYCH

Marsz w miejscu

Jest to doskonały [początek rozgrzewki](#), który sprawi, że temperatura twojego ciała będzie stopniowo wzrastać, przygotowując tym samym organizm do dalszego treningu. Ćwiczenie to wprawi w ruch nie tylko mięśnie ud i łydek, ale przede wszystkim brzucha.

Ćwiczenie krok po kroku:

- Stań w pozycji wyprostowanej z lekko rozchylonymi nogami.
- Zaczynaj powoli stąpać w miejscu, nieznacznie zginając kolana.
- Napinaj mięśnie, głęboko przy tym oddychając.
- Wykonuj marsz przez 2 *minuty*.



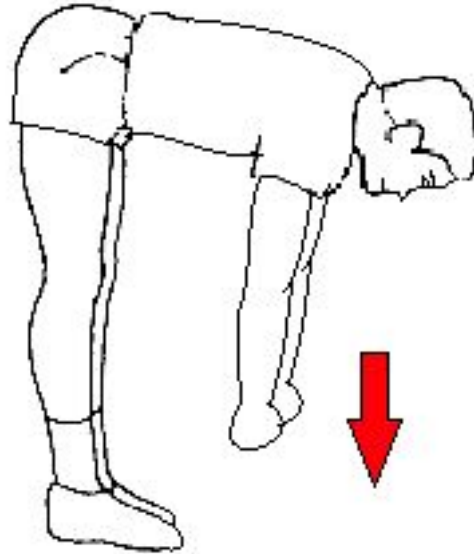
Warto wiedzieć: *jeśli po dwóch minutach tego ćwiczenia nadal czujesz się na siłach, możesz przejść płynnie z marszu w lekki trucht.*

Skłony z pogłębieniem

To proste ćwiczenie rozciągające i pobudzające pracę wielu mięśni. Nie tylko wzmacnia mięśnie brzucha i nóg, ale również ma zbawienny wpływ na kręgosłup i zapobiega zwyrodnieniom stawów. *Skłony pozwolą ci zachować prawidłową postawę ciała, a także sprawią, że staniesz się gibka i smukła.*

Jakie mięśnie rozwija to ćwiczenie?

1. Mięśnie grzbietu (2),
2. Mięsień skośny zewnętrzny brzucha,
3. Mięśnie podkolanowe,
4. Mięsień prosty brzucha.



Ćwiczenie krok po kroku:

- Stań w szerokim rozkroku.
- Wyprostuj kręgosłup i **napnij mięśnie brzucha**.
- Umieść ręce nad głową i spleć ze sobą palce dłoni.
- Oddychaj przez nos powoli i głęboko.
- Dokładnie opuszczaj tułów ku ziemi, próbując przy tym dotknąć obiema dłońmi podłoga.
- Pamiętaj, aby twoje kolana były maksymalnie wyprostowane.
- Pozostań w tej pozycji przez *30 sekund* i wykonaj następnie *od 5 do 10 powtórzeń*.

Warto wiedzieć: *jeśli nie jesteś na tyle rozciągnięta, by dotykać podłogi mając jednocześnie wyprostowane kolana, możesz pozostawić ręce lekko nad ziemią. Ważne, by nie ugiąć kolan.*

Pajacyki

Pajacyki to popularne ćwiczenie, znane każdemu z zajęć wychowania fizycznego w szkole. Są to proste i przyjemne ćwiczenia na brzuch w domu, jak i na świeżym powietrzu. Dzięki pajacykom szybko rozgrzejesz się do dalszego treningu i poprawisz swoją koordynację ruchową [\(3\)](#).

Jakie mięśnie rozwija to ćwiczenie?

1. Mięśnie bioder,
2. Mięśnie uda,

3. Mięśnie ściany tylnej brzucha,

Ćwiczenie krok po kroku:

- Podczas ćwiczenia wykonujemy dwa skoki.
- Na początku stań prosto z opuszczonymi luźno rękami i złączonymi nogami.
- Następnie wykonaj pierwszy skok: wyskok w górę, klaśnięcie dłońmi nad głową, opadnięcie na rozstawione nogi (z rękami nadal ponad głową).
- Drugi skok: ponowny wyskok w górę, opadnięcie na złączone nogi, ręce wzdłuż ciała.
- Pamiętaj o wdechu przez nos i wydechu przez usta.
- Powtarzaj naprzemienne skoki od 15 do 20 razy.
- Zachowaj przez całe ćwiczenie wyprostowaną sylwetkę.

Warto wiedzieć: w zależności od kondycji możesz przyspieszyć tempo ćwiczeń i wykonać większą ilość powtórzeń.

ĆWICZENIA NA BOCZKI

Kołyska

Boczki to jedno z najtrudniejszych miejsc do spalania tłuszczu. Aby pozbyć się nadmiernej tkanki tłuszczowej należy wykonywać specjalne ćwiczenia, angażujące do pracy mięśnie poprzeczne brzucha oraz mięśnie czworoboczne lędźwi.

Jakie mięśnie rozwija to ćwiczenie?

1. Mięśnie czworoboczne lędźwi,
2. Mięśnie poprzeczne brzucha,
3. Mięśnie boczne zewnętrzne brzucha,
4. Mięsień prosty brzucha.

Ćwiczenie krok po kroku:

- Ułóż się wygodnie na ziemi (najlepiej na macie gimnastycznej lub miękkim kocu).
- Wyprostuj kręgosłup i wykonaj serię głębokich wdechów i wydechów.
- Umieść luźno ręce po bokach swojego ciała, a nogi zegnij maksymalnie w kolanach, opierając stopy o podłoże.

- Następnie unieś stopy oraz głowę lekko nad ziemię, mocno napinając brzuch - jest to pozycja wyjściowa.
- Zaczynij kołysać złączonymi nogami w lewo i w prawo, sięgając równocześnie dłońmi do stóp.
- Ćwicz przez 1 minutę, po czym odpocznij przez 30 sekund. Wykonaj 5 serii tego ćwiczenia.

Warto wiedzieć: *kołyska to doskonały trening pobudzający pracę mięśni oraz gwarantujący szybkie i skuteczne efekty.*

Unoszenie bioder w podporze bocznym

Unoszenie bioder w podporze bocznym, zwane inaczej **side plank**, to doskonałe i stosunkowo łatwe [ćwiczenia na brzuch i boczki](#).

Opierając się na swoim łokciu, nie tylko trenujesz mięśnie bioder oraz brzucha, ale także rękę, która podpira twoje ciało. To bardzo dobre ćwiczenie na rozwinięcie mięśni całego ciała.

Jakie mięśnie rozwija to ćwiczenie?

1. Mięśnie kręgosłupa,
2. Mięśnie proste i poprzeczne brzucha,
3. Mięśnie boczne zewnętrzne brzucha,
4. Mięśnie ramion.



Ćwiczenie krok po kroku:

- Połóż się na swoim boku i podeprzyj ciało na przedramieniu, a drugą rękę oprzyj na biodrze.
- Wyprostuj nogi, a stopy ułóż pod kątem 90 stopni.
- Unieś biodra do góry tak, by tułów i nogi tworzyły razem linię prostą.
- Pozostań w tej pozycji *od 10 do 20 sekund*.
- Powoli opuszczaj biodra w dół, a następnie ponownie unieś je w górę.

- Ćwicz przez *1 minutę*, po czym podeprzyj się na drugim boku i wykonuj te same ruchy.

Warto wiedzieć: *pamiętaj o regularnym, intensywnym oddechu podczas ćwiczenia.*

Spięcia bokerskie

Spięcia bokerskie to bardzo skuteczne ćwiczenia na płaski brzuch i boczki. W przeciwieństwie do tradycyjnych spięć, w tym wariacie **angażujemy do pracy także mięśnie ramion**.

Ćwiczenie to bowiem przypomina boksowanie na ringu. Dzięki temu szybko spalisz kalorie i wyrzeźbisz wymarzoną sylwetkę. Poprawisz też kondycję i wydolność krążenia organizmu.

Jakie mięśnie rozwija to ćwiczenie?

1. Mięśnie grzbietu,
2. Mięśnie proste i skośne brzucha,
3. Mięśnie ramion,
4. Mięśnie bioder.

Ćwiczenie krok po kroku:

- Połóż się na plecach, rozszerz nogi i ugnij je w kolanach, dokładnie opierając całe stopy o podłoże.
- Unieś głowę i ramiona lekko nad ziemię i mocno zepnij brzuch.
- Dłonie zaciśnij w pięści i napnij mięśnie ramion.
- Zaczynij skręcać tułów, wykonując naprzemiennie rękami wymachy ("ciosy").
- Wykonaj *30 powtórzeń* tego ćwiczenia.

Warto wiedzieć: *pamiętaj, aby przez cały czas twoje stopy dotykały podłoża, nie opieraj się także ramionami o ziemię.*

ĆWICZENIA NA DOLNE PARTIE BRZUCHA

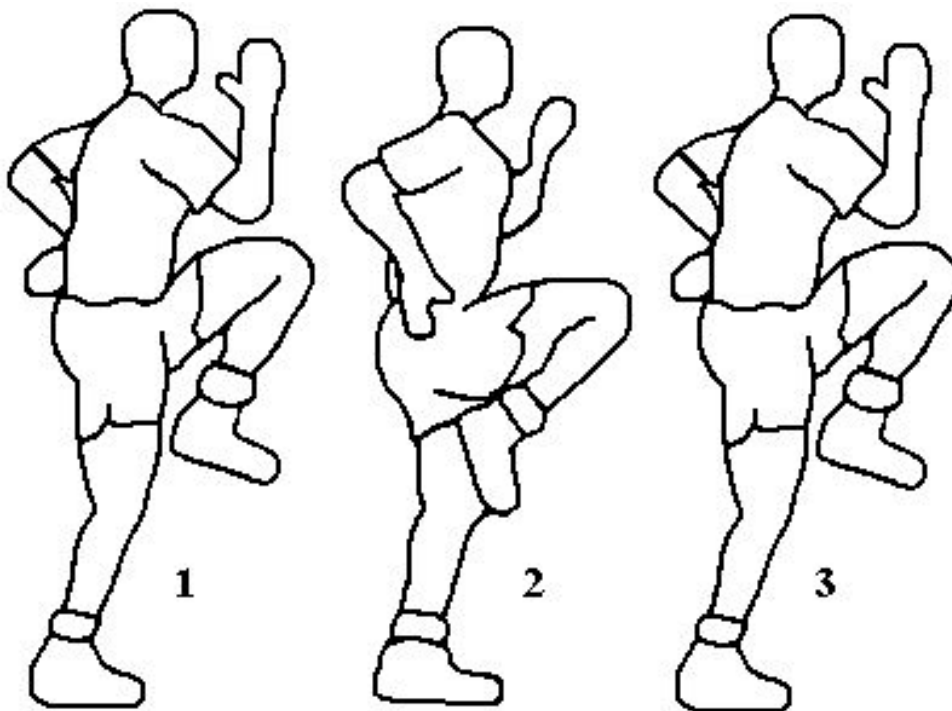
Skip A

Skip A, zwany inaczej biegiem z wysokim unoszeniem kolan, to popularne [ćwiczenia na mięśnie brzucha](#), które można wykonywać zarówno w miejscu, jak i w ruchu.

Skip A znacznie poprawia kondycję i wzmacnia pracę serca. Ważne jest jednak zachowanie odpowiedniej postawy ciała oraz w jaki sposób wykonujemy to ćwiczenie.

Jakie mięśnie rozwija to ćwiczenie?

1. Mięśnie biodrowe,
2. Mięśnie stóp (4),
3. Mięsień prosty brzucha.



Ćwiczenie krok po kroku:

- Ustaw się w wyprostowanej pozycji, pamiętaj, by stopy przylegały równo do podłoża.
- Wykonaj serię głębokich wdechów i wydechów.
- Zaczynij od powolnego truchtu w miejscu.
- Z czasem podnoś kolana naprzemiennie coraz wyżej, tak aby ostatecznie znajdowały się na wysokości twoich bioder.
- Podczas wykonywania ćwiczenia pamiętaj, że udo i łydka mają tworzyć kąt 90 stopni.
- Ćwiczenie wykonuj około 2 minut.

Warto wiedzieć: odbijając się od podłoża, podeszwa stopy powinna być zwrócona prostopadle do podłogi.

Skip B

Skip B, podobnie jak skip A, to świetny trening na brzuch. Jest to jednak jego nieco trudniejsza wersja, gdyż wymaga od nas więcej wysiłku.

To ćwiczenie szybko i efektywnie rozgrzewa organizm, a ponadto stanowi doskonały [trening nóg](#) i stawów kolanowych. Chociaż bardziej męczący od skipu A, przynosi lepsze efekty ze względu na większą pracę mięśni.

Jakie mięśnie rozwija to ćwiczenie?

1. Mięśnie ściany tylnej brzucha,
2. Mięsień prosty uda,
3. Mięsień prosty brzucha.



Ćwiczenie krok po kroku:

- Podobnie jak w skipie A, ustaw się na prostym podłożu i rozstaw lekko nogi.
- Wykonaj serię głębokich oddechów.
- Zaczynij od powolnego truchtu w miejscu i podnoszenia kolan coraz wyżej.
- Kiedy kolana znajdą się na wysokości bioder (patrz skip A), zacznij wyrzucać na zmianę nogi przed siebie.
- Ćwiczenie wykonuj około 2 minut.

Warto wiedzieć: w tym ćwiczeniu uda i łydki muszą tworzyć kąt większy od 90 stopni.

Skip C

Skip C to trzeci wariant poprzednich ćwiczeń. Jako jedyny ze skipów charakteryzuje się [wyrzutem nóg](#) w tył zamiast w przód. Tak jak jego poprzednie wersje może być wykonywany w miejscu lub w biegu.

Jakie mięśnie rozwija to ćwiczenie?

1. Mięśnie ud,
2. Mięśnie podkolanowe,
3. Mięśnie pośladkowe,
4. Mięśnie stóp,
5. Mięsień prosty brzucha.

Ćwiczenie krok po kroku:

- Ustaw się prosto i w rozkroku.
- Zaczynaj truchtać w miejscu, a w celu prawidłowego wykonania ćwiczenia pochyl ciało lekko do przodu, żeby uzyskać równowagę.
- *Energicznie zginaj kolana, tak by dotykać pośladków piętami.*
- Pamiętaj o tym, że twoja stopa powinna być jak najbardziej zadarta.
- Staraj się maksymalnie napinać mięśnie brzuszne.
- Ćwiczenie wykonuj około 2 minut.

Warto wiedzieć: *skip C wzmacnia pracę układu krwionośnego oraz angażuje większość mięśni nóg i ujędrnia pośladki.*

Unoszenie bioder z nogami do góry

Proste ćwiczenie przypominające trochę świecę. W tej wersji jednak nie musisz podtrzymywać długo tej figury. Chodzi tylko o powtarzające się unoszenie bioder i lekkie wymachy w górę stopami.

Jakie mięśnie rozwija to ćwiczenie?

1. Mięśnie bioder,
2. [Mięśnie pośladkowe](#),
3. Mięsień czworoboczny lędźwi,
4. Mięsień poprzeczny brzucha.

Ćwiczenie krok po kroku:



- Połóż się płasko na ziemi, a ręce ułóż swobodnie wzdłuż ciała.
- Unieś nogi ku górze z kolanami zgiętymi *pod kątem 90 stopni*.
- Następnie unieś pośladki nieco wyżej i lekko wyprostuj kolana podczas wyrzutu nóg w górę (*tak, jakbyś próbowała zrobić świecę*).
- Teraz powróć do pozycji z punktu B. Zrób serię *10 powtórzeń*.

Naprzemiennie opuszczanie nóg

Ćwiczenie podobne do poprzedniego, angażujące podobne grupy mięśni. To doskonały sposób na wzmocnienie nóg i dolnych partii brzucha.

Ćwiczenie wykonuje się powoli, dzięki czemu możesz poczuć jak twoje mięśnie napinają się i pracują.

Jakie mięśnie rozwija to ćwiczenie?

1. Mięśnie pośladkowe,
2. Mięśnie biodrowe,
3. Mięsień czworoboczny lędźwi,
4. Mięsień poprzeczny brzucha.

Ćwiczenie krok po kroku:

- Połóż się na podłożu, ręce umieść obok swojego tułowia.
- Twoja głowa powinna opierać się o ziemię.
- Nogi podnieś do góry i naprzemiennie je powoli opuszczaj (*raz jedną, raz drugą*).
- Kiedy jedna noga będzie wysoko w pionie, drugą też utrzymuj w powietrzu, kilka centymetrów nad ziemią. Nie podpieraj się nią!
- Pamiętaj o napinaniu przy tym mięśni ud oraz brzucha.
- **Wykonaj ćwiczenie 20 razy**, utrzymując każdą nogę *5 sekund* wysoko nad ziemią.

Warto wiedzieć: wykonując to ćwiczenie, ćwiczysz również przeponę, gdyż wymaga ono precyzyjnego oddychania.

ĆWICZENIA NA TALIE OSY

Skrety tułowia w pozycji siedzącej

To bardzo łatwe i przyjemne ćwiczenie, przynoszące zadziwiające efekty! Dzięki niemu nie tylko pozbędziesz się tłuszczu z brzucha, ale również uzyskasz talię osy.

Jakie mięśnie rozwija to ćwiczenie?

1. Mięsień skośny zewnętrzny brzucha,
2. Mięśnie bioder,
3. Mięsień czworoboczny lędźwi,
4. Mięsień lędźwiowy większy i mniejszy.

Ćwiczenie krok po kroku:

- Usiądź z lekko zgiętymi kolanami i stopami równo opartymi o podłogę.
- Odchyl plecy lekko w tył, wysuń łokcie i spleć dłonie, by przedramiona tworzyły linię prostą.
- Następnie zacznij wykonywać skrety tułowia - *raz w lewo, raz w prawo*.
- Postaraj się sięgać łokciami jak najdalej za plecy.
- Wykonuj to ćwiczenie *przez 1 minutę*.



Krążenia bioder

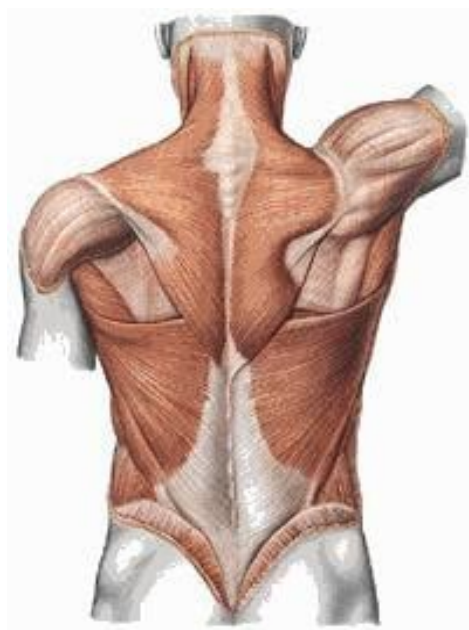
Krążenia bioder to idealne ćwiczenia dla tych, którym marzy się [talia osy](#). To prosta i znana wszystkim forma rozgrzewki, która doskonale wpływa na mięśnie bioder i talię.

Metoda ta jest bardzo skuteczna w walce z **nadmierną ilością tkanki tłuszczowej w najbardziej newralgicznych miejscach**, jakimi są brzuch i boczki. Krążenia bioder można wykonywać klasycznie, bez użycia dodatkowych rekwizytów, jak również z pomocą hula hopu.

Użycie znanej wszystkim z dzieciństwa obręczy, pomaga zachować ciągłość ruchów i pobudza nas do wzmożonego wysiłku. Jest to doskonała zabawa, która niesie za sobą cenne korzyści w postaci smukłej sylwetki.

Jakie mięśnie rozwija to ćwiczenie?

1. Mięśnie biodrowe,
2. Mięsień prosty i skośny zewnętrzny brzucha,
3. Mięśnie grzbietu,
4. Mięsień czworoboczny lędźwi,
5. Mięsień lędźwiowy większy i mniejszy.



Ćwiczenie krok po kroku:

- Stań w rozkroku i wyprostuj kręgosłup.

- Umieść ręce na swoich biodrach.
- Zaczynij wykonywać powolne, dokładne, koliste ruchy biodrami zgodnie z ruchem wskazówek zegara.
- Wykonaj 20 powtórzeń, po czym wróć do pozycji wyjściowej.
- Następnie powtórz kolejne 20 ruchów bioder, tylko w przeciwnym kierunku.

Warto wiedzieć: *ćwiczenie możesz wykonać dowolną ilość razy.*

Odchyłanie tułowia w bok

To bardzo łatwe i niewymagające wysiłku, aczkolwiek skuteczne ćwiczenia na talie. Można wykonywać je w każdej wolnej chwili, nawet w przerwie od pracy czy szkoły! Im częściej będziesz je wykonywać, tym lepsze przyniesie efekty.

Jakie mięśnie rozwija to ćwiczenie?

1. Mięsień skośny zewnętrzny brzucha,
2. Mięsień poprzeczny brzucha,

Ćwiczenie krok po kroku:

- Stań w rozkroku, wyprostuj kręgosłup i rozstaw ręce tak, by razem z barkami tworzyły linię prostą.
- Następnie wychylaj tułów na zmianę - w stronę lewej i prawej ręki.
- Wykonaj od 20 do 30 powtórzeń.

ĆWICZENIA NA OPONKĘ

Spięcia brzucha

Naprzemienne spięcia brzucha to ćwiczenie silnie wpływające na najbardziej widoczne mięśnie - mięsień skośny i prosty brzucha. Gwarantuje błyskawiczne spalanie tkanki tłuszczowej oraz modeluje sylwetkę.

Jakie mięśnie rozwija to ćwiczenie?

1. Mięsień skośny wewnętrzny i zewnętrzny brzucha,
2. Mięśnie grzbietu,
3. Mięsień prosty brzucha.

Ćwiczenie krok po kroku:

- Będąc w pozycji leżącej umieść obie ręce za głową oraz ugnij nogi w kolanach, pamiętając o stopach przytwierdzonych do podłoża.
- Mocno napnij mięśnie w okolicach brzucha.
- Następnie wykonaj skręt tułowia, sięgając lewą ręką prawego kolana, jednocześnie lekko je unosząc.
- Wykonaj ten sam ruch w przypadku prawej ręki - *staraj się dosięgnąć prawego kolana*.
- Ćwicz od 1 do 2 minut.

Spięcia z dotykiem łydek

Jest to druga wersja spięć brzucha, pozwalająca na bardziej intensywne rozciągnięcie mięśni, a tym samym szybsze pozbycie się oponki.

Jakie mięśnie rozwija to ćwiczenie?

1. Mięśnie proste i skośne zewnętrzne brzucha,
2. Mięśnie kręgosłupa,
3. Mięsień czworoboczny lędźwi

Ćwiczenie krok po kroku:

- Połóż się wygodnie na plecach i wyprostuj kręgosłup.
- Ręce powinny być na początku wzdłuż ciała.
- Ugnij nogi w kolanach i oprzyj dokładnie obie stopy o ziemię.
- Teraz wyprostuj ręce i trzymaj je na wysokości swoich bioder.
- Następnie unieś głowę i łopatki, po czym naprzemiennie próbuj dotknąć lewą ręką lewej łydki, a potem prawą ręką prawej łydki.
- Przechylaj przy tym ciało z jednego boku na drugi. *Wykonaj 2 serie x 15 powtórzeń.*

Warto wiedzieć: *przez całe to ćwiczenie należy utrzymywać głowę wraz z ramionami nad ziemią.*

Brzuszki

Kolejne ćwiczenie znane ze szkolnych zajęć WF, to najpopularniejszy i bardzo skuteczny trening brzucha. Silnie pobudza niemal wszystkie grupy mięśni brzucha i pomaga je wyrzeźbić.

Jakie mięśnie rozwija to ćwiczenie?

1. Mięsień prosty i skośny brzucha,
2. Mięśnie ud,
3. Mięśnie kręgosłupa.

Ćwiczenie krok po kroku:

- Połóż się na plecach i ugnij kolana.
- Ćwiczenie to możesz wykonać na wybrany przez siebie sposób: **z rękoma za karkiem**, krzyżując je na klatce piersiowej lub prostując je i trzymając równolegle do ud.
- Napinając mięśnie, podnieś swój korpus i zbliż się do zgiętych kolan.
- Spróbuj utrzymać tę pozycję 5 sekund, nadal napinając swoje mięśnie.
- Następnie spokojnie opadnij z powrotem na plecy.
- Wykonaj *10 takich powtórzeń*, wytrzymując za każdym razem w zgiętej pozycji *5 sekund*.

Warto wiedzieć: *należy pamiętać o napinaniu mięśni brzucha!*

ĆWICZENIA NA BRZUCH DLA DZIEWCZYN WALCZĄCYCH Z NADWAGĄ

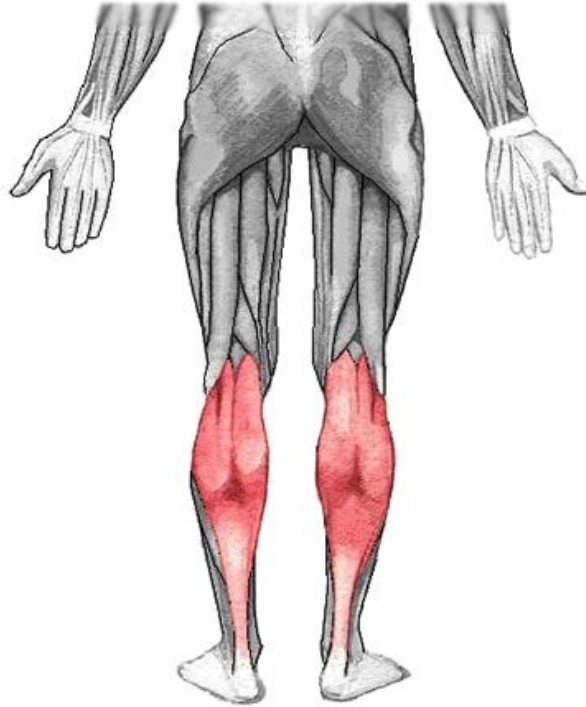
Turbo nożyce

Turbo nożyce to bardzo szybka i intensywna wersja nożyc pionowych. Są to również niezastąpione i **w 100% skuteczne ćwiczenia odchudzające**.

Dzięki szybkim ruchom nóg i mocnemu napinaniu mięśni spalisz więcej kalorii niż przy tradycyjnej wersji tego ćwiczenia. Jest to również dobra forma treningu kardio, gdyż wzmacnia pracę serca.

Jakie mięśnie rozwija to ćwiczenie?

1. Mięsień skośny zewnętrzny i prosty brzucha,
2. Mięśnie bioder,
3. Mięsień dwugłowy uda,
4. Mięsień półścięgnisty,
5. Mięśnie łydek.



Ćwiczenie krok po kroku:

- Połóż się na ziemi, wyprostuj dokładnie nogi i podeprzyj się na łokciach tak, aby przedramiona znajdowały się blisko tułowia.
- Twoja głowa oraz ramiona muszą być uniesione do góry, możesz się podierać wyłącznie na łokciach i przedramionach.
- Unieś wyprostowane nogi lekko nad ziemię i obciągnij palce stóp.
- Następnie szybko wymachuj nogami naprzemiennie w górę i dół (*raz lewa, raz prawa noga*).
- Muszą to być szybkie, zdecydowane wymachy (*jak podczas pływania*).
Ćwicz przez **30 sekund po 3 serie**.

Warto wiedzieć: *pamiętaj, aby kolana były maksymalnie wyprostowane a nogi nie dotykały ziemi!*

Półprzysiad z wymachami rąk

Półprzysiad - inaczej **squat**, to doskonałe ćwiczenie na szybkie spalanie kalorii oraz efektywne pozbycie się tkanki tłuszczowej.

Jest to również dobry trening wytrzymałościowy, wzmacniający stawy, mięśnie nóg oraz brzucha. To także idealny sposób na walkę z cellulitem w okolicach ud i pośladków.

Jakie mięśnie rozwija to ćwiczenie?

1. Mięsień skośny zewnętrzny i prosty brzucha,
2. Mięśnie pośladkowe,
3. Mięsień półścięgnisty i dwugłowy uda,
4. Mięsień skośny wewnętrzny brzucha.



Ćwiczenie krok po kroku:

- Stań w rozkroku tak, aby nogi były na szerokości barków i wyprostuj plecy.
- Wykonaj półprzysiad - **lekko ugnij kolana**.
- Upewnij się, że wykonując półprzysiad, stoisz na całych podszwach stóp.
- Następnie wyprostuj kolana, jednocześnie wyciągając prawą rękę w lewą stronę, przekręcając przy tym cały tułów (*tak jakbyś próbowała czegoś dosięgnąć*).
- Z pozycji opisanej w podpunkcie D wykonaj bezpośrednio półprzysiad.
- Po raz kolejny powtórz skręt tułowia z wyciągnięciem lewej ręki w prawą stronę. Wykonaj serię powtórzeń *przez 3 minuty*.

Rowerek ze złączonymi nogami

Rowerek jest jednym z najbardziej znanych ćwiczeń na brzuch. Jego klasyczna wersja przewiduje naprzemienne ruchy nóg, natomiast ta wariacja jest nieco trudniejsza, ale przynosi również szybsze efekty.

Jakie mięśnie rozwija to ćwiczenie?

1. Mięsień prosty brzucha,
2. Mięsień półścięgnisty i dwugłowy uda,
3. Mięsień dwugłowy uda,
4. Mięśnie pośladkowe i biodrowe.

Ćwiczenie krok po kroku:

- Połóż się równo na plecach, złącz nogi, ugnij kolana i oprzyj stopy na podłodze.
- Następnie powoli unosz nogi do góry, równocześnie wyprostowując kolana.
- W momencie, gdy twoje nogi będą znajdowały się w **tzw. pozycji świecy**, zacznij je ponownie uginać i opuszczać na dół, nie dotykając ziemi!
- Nogi będące nad ziemią ponownie unosz w górę, pamiętając by cały czas były one złączone. Wykonuj te ruchy *około 20 razy*.

Plank w podporze

Plank w podporze, czyli tzw. *deska*, to bardzo ciekawe ćwiczenia na płaski brzuch. Nie wymagają one wiele wysiłku, gdyż nie wykonuje się tutaj żadnych ruchów.



Jakie mięśnie rozwija to ćwiczenie?

1. Mięsień skośny zewnętrzny i prosty brzucha,

2. Mięsień dwugłowy uda.

Ćwiczenie krok po kroku:

- Oprzyj się na przedramionach i palcach stóp, brzuchem skierowanym do ziemi.
- Wytrzymaj w tej pozycji przez 1 minutę.

Warto wiedzieć: *plank polega jedynie na utrzymywaniu ciała w jednej pozycji, napinając przy tym wszystkie mięśnie.*

Przyciąganie kolan do klatki piersiowej

Przyciąganie kolan, to nieco trudniejsze ćwiczenia na brzuch, wymagające od nas w miarę dobrej kondycji fizycznej. Mogą być nieco męczące, gdyż do osiągnięcia jak najlepszych efektów w krótkim czasie, ćwiczenia te powinny być wykonywane w dość szybkim tempie.

Jakie mięśnie rozwija to ćwiczenie?

1. Mięsień skośny zewnętrzny i prosty brzucha,
2. Mięsień dwugłowy uda [\(5\)](#).

Ćwiczenie krok po kroku:

- Usiądź na ziemi podpierając się z tyłu na dłoniach (*mając zgięte łokcie*).
- Unieś nogi do góry i zegnij w kolanach *pod kątem 90 stopni*.
- Następnie przyciągaj kolana w kierunku klatki piersiowej, starając się robić to jak najszybciej.
- Wykonuj ćwiczenie przez 1 minutę.

