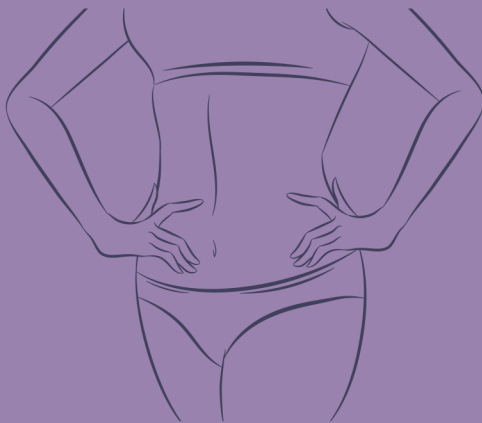


BEATA MOUSSERION



# Mechanika brzucha

---

MIĘDZY KANAPĄ  
A SIŁOWNIĄ

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz Wydawnictwo HELION dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Wydawnictwo HELION nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Redaktor prowadzący: Barbara Lepionka, Justyna Wydra

Projekt okładki: Jan Paluch

Wydawnictwo HELION

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

e-mail: [septem@septem.pl](mailto:septem@septem.pl)

WWW: <http://septem.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres:

<http://septem.pl/user/opinie/mechab>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-283-3915-6

Copyright © Beata Mousserion 2020

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

## SPIS TREŚCI

Wstęp |7|

1. **Tkanka tłuszczowa i tłuszcz** |9|
  - Tłuszcz na talerzu |10|
  - Tłuszcz w brzuchu? |11|
  - Tłuszcze w jelitach |12|
  - Tłuszcze w wątrobie |12|
  - Tłuszcze w układzie krążenia |13|
  - Tkanka tłuszczowa |14|
  - Cholesterol |16|
  - Otłuszczenie |17|
  
2. **Oddech** |21|
  - Wdech |23|
  - Wydech |28|
  
3. **Mięśnie brzucha** |35|
  - Płaski brzuch |39|
  - Szczupła talia |42|
  - Sześciopak |45|
  - Ćwiczenia dla zaawansowanych |47|
  - Brzuchominy |49|
  
4. **Pośladki** |57|
  - Stabilizacja |58|
  - Ruch |59|
  - Elastyczność |61|
  - Symetria |62|
  - Brzuch |63|

Siedzieć czy nie siedzieć |63|

Ćwiczenia |64|

## 5. Zdrowy kręgosłup |71|

Torebka i buty |72|

Praca |78|

Bezbolesne siedzenie |80|

Samochód |81|

Wyginanie |82|

Aktywność fizyczna |86|

Mobilizacja |90|

Rozciąganie |91|

Stabilizacja |93|

Biustonosz |96|

## 6. Mięśnie dna miednicy |103|

Dno miednicy i jego mięśnie |104|

Nietrzymanie moczu |106|

Mężczyźni |108|

Kompleks lędźwiowo-miedniczno-biodrowy |108|

## 7. Dieta |111|

Energia |112|

Na czym opierać dietę? |115|

Jedzenie zmysłami, czyli przyjemność |118|

Diety cud. Dlaczego nas kuszą i dlaczego nie działają? |123|

## 8. Mięśnie brzucha a ciąża i potóg |127|

Pierwszy trymestr |128|

Drugi i trzeci trymestr |130|

Wzmacnianie |131|

Rozciąganie |133|

Mięśnie brzucha |134|

Potóg |138|

Rozstęp mięśni prostych brzucha |142|

**9. Ćwiczenia |147|**

Ćwiczenia na płaski brzuch |148|

Ćwiczenia na smukłą talię |149|

Ćwiczenia na sześciopak |150|

Brzuchokomoda |151|

Ćwiczenia rozciągające mięśnie pośladkowe

w siedzeniu na krześle |154|

Ćwiczenia zwiększające ruchomość

w stawach kręgosłupa |155|

Ćwiczenia pomagające rozciągnąć poprzykurczane

mięśnie przykręgosłupowe |156|

Ćwiczenia wzmacniające i stabilizujące tułów |158|

Ćwiczenia w pierwszym trymestrze ciąży |161|

Ćwiczenia w drugim i trzecim trymestrze ciąży |163|

Ćwiczenia w potogu |167|

**Podziękowania |168|**



**3.**

**MIĘŚNIE  
BRZUCHA**

---

Marzy Ci się brzuch jak u wyfotoszopowanej pani ze zdjęcia? Chcesz zacząć ćwiczyć, ale nie wiesz jak? A może ćwiczysz bez opamiętania i zamiast uzyskać oczekiwane rezultaty, cierpisz na ból kręgosłupa? Zapomnij na chwilę o wszystkim, co z różnych źródeł możesz wiedzieć o mięśniach brzucha. Pokażę Ci je z zupełnie innej strony.

Patrząc na brzuch, na pewno widzisz skórę. Możesz zauważyć też trochę tkanki tłuszczowej tworzącej oponkę i boczek. Jeśli tkanki tłuszczowej masz niewiele, zobaczysz zarys mięśni prostych brzucha, czyli sześciopak. To, czego nie widzisz, to tak zwane mięśnie głębokie. Jak sama nazwa wskazuje, mięśnie głębokie leżą głęboko pod skórą, w całości więc zobaczyć się ich nie da. Nie widać również tego, co kryje się jeszcze głębiej. A pod mięśniami głębokimi leży jama brzuszna, w której z kolei znajdują się: żołądek, jelita i inne organy niezbędne nam do życia.

Już sam fakt, że mięśnie brzucha okalają jamę brzuszną, powoduje, że mięśnie te są szczególne. Ich działanie jest bardziej złożone niż działanie „zwykłych” mięśni, jak biceps czy mięśnie pośladków. Mimo to podobnie jak bicepsy, mięśnie brzucha uczestniczą w wykonywaniu ruchów w stawach i podobnie jak mięśnie pośladków, stabilizują pozycję naszego ciała.

- Mięśnie proste brzucha, te od sześciopaka, znajdują się na przedniej ścianie brzucha. Można podziwiać je, stojąc przodem do lustra. Mięśni brzucha jest jednak więcej. Niektóre z nich znajdują się po bokach brzucha, a nawet za brzuchem, czyli na plecach. Mięśnie brzucha opatulają więc cały tułów w jego dolnym odcinku. Dzięki temu podtrzymują znajdujące się w jamie brzusznej narządy wewnętrzne. A także stabilizują lędźwiowy odcinek kręgosłupa.



Inną cechą charakterystyczną mięśni brzucha jest to, że mogą brać czynny udział w wydechu. Przy niektórych rodzajach wydechu, jak kaszel czy krzyk, ich napięcie jest wręcz niezbędne.

Ćwiczenie mięśni brzucha może wydawać się frustrujące. Kiedy pracujemy systematycznie, rezultaty są widoczne stosunkowo szybko. Wystarczy jednak zrobić kilkudniową przerwę, by odnieść wrażenie, że jakkolwiek ślad po ćwiczeniach bezpowrotnie zaginął. To doskonały trik naszego organizmu, który powoduje, że w naszym żołądku zawsze znajdzie się miejsce na dodatkowy kawałek ciasta. Po prostu mięśnie brzucha dostosowują się do zawartości, czyli objętości brzucha w danym momencie. W przeciwnym razie mogłyby zgniatać nasze narządy wewnętrzne lub przeciwnie — zwisać z brzucha i nie służyć zupełnie do niczego.

- Mięśnie brzucha współpracują ze sobą oraz z innymi mięśniami otaczającymi jamę brzuszną: przeponą, która znajduje się nad jamą brzuszną, mięśniami dna miednicy znajdującymi się pod spodem oraz mięśniami grzbietu, zwłaszcza mięśniami przykręgosłupowymi znajdującymi się z tyłu naszego ciała.

W przeciwieństwie do bicepsów czy pośladków, którym czasem damy odpocząć, brzuch jest w ciągłym ruchu i regularnie zmienia swoją objętość. Robi się raz większy, raz mniejszy. I to nie tylko kiedy przybieramy czy tracimy na wadze. Także między posiłkami, a nawet między wdechem a wydechem.

- Wykonując jakiegokolwiek ćwiczenia na mięśnie brzucha, powinniśmy więc wziąć pod uwagę zmiany objętości brzucha. Tym bardziej w skrajnych przypadkach, gdy zmiana nastąpiła gwałtownie. Kiedy szybko przytyjemy lub schudniemy.
- Specyficznym przypadkiem szybkiego „schudnięcia” jest poród, podczas którego w ciągu kilkunastu czy kilkudziesięciu minut

zawartość jamy brzusznej zmniejsza się w sposób tak szybki, że mięśnie brzucha nie mają szansy nadążyć.

W gabinecie, w którym pracuję, dużą grupą pacjentów, którzy chcą nauczyć się bezpiecznie wzmacniać mięśnie brzucha, są właśnie młode mamy. Ale nie jedyną.

W przypadku ćwiczeń na mięśnie brzucha, podobnie jak przy okazji każdej konsultacji z fizjoterapeutą, oczekiwań będzie co najmniej tyle, ilu pacjentów. W progu gabinetu może stanąć mama czteromiesięcznej Ani czekająca z niecierpliwością na zielone światło do robienia brzusków i planków. Mama sześciomiesięcznego Kuby, pełna obaw, że ciążowy brzuch zostanie jej już na zawsze, co odbiera jej motywację do jakiegokolwiek aktywności fizycznej, dbania o zdrową dietę i postrzegania siebie samej w kategorii „kobieta”, a nie tylko „mama”. Mama małej Kasi, która marzy o tym, żeby wreszcie iść pobiegać albo pograć z koleżankami w siatkówkę, ale ma wrażenie, że jej wnętrzności „latają” po całym brzuchu. Mogłaby również zgłosić się mama trzymiesięcznego Jasia, której życiowym celem będzie pokazanie sześciopaka w bikini na plaży w najbliższe lato. Pacjenci, którym zależy bardziej na szybkim efekcie niż na zdrowiu, zdarzają mi się na szczęście niezwykle rzadko.

W gabinecie spotykam także mężczyzn. Niektórzy z nich skarżą się na bóle kręgosłupa podczas gry w tenisa, innym dokucza przepuklina.

To, że młode mamy stanowią większość pacjentów zgłaszających się do fizjoterapeuty, by zadbać o mięśnie brzucha, wcale nie oznacza, że są jedyną specyficzną grupą, która potrzebuje te mięśnie wzmocnić. Po prostu doświadczają na własnej skórze nagłej i ogromnej zmiany zawartości jamy brzusznej, jaka ma miejsce podczas porodu. Łatwiej jest im więc przekonać się o tym, jak ważne dla naszego ciała jest to, aby kręgosłup miał dobrą stabilizację, a narządy wewnętrzne porządne podparcie.

W tym rozdziale nie da się opisać sposobu dla każdej pojedynczej osoby. Ćwiczenia, które tu zamieściłam, nadają się nie tylko dla młodych mam. Są tak samo przydatne dla osób aktywnych fizycznie i sportowców potrzebujących dobrej stabilizacji tułowia, jak i dla osób prowadzących siedzący tryb życia. W pierwszej kolejności opisałam wersje podstawowe ćwiczeń. Po ich opanowaniu możesz zacząć ćwiczenia dla zaawansowanych. Nawet jeśli ćwiczenia podstawowe wydają Ci się zbyt proste, nie pomijaj ich. Potraktuj je jako rozgrzewkę.

## PŁASKI BRZUCH

Zdarzyło Ci się kiedyś robić skłony na mięśnie brzucha, licząc na to, że Twój brzuch stanie się płaski? Ja zauważyłam, że u większości moich pacjentów brzuch się powiększa, gdy wykonują taki skłon. Ale kiedy chcą się wydać szczuplejsi, na przykład pozując do zdjęcia albo próbując się dopiąć w ciasnych spodniach, wtedy wciągają brzuch.

- Wciąganie brzucha jest bardziej skuteczne od skłonów w staraniach o płaski brzuch. Nie oznacza to wcale, że chodzenie z wciągniętym brzuchem spowoduje, że schudniesz!

Kiedy wciągamy brzuch, napinają się mięśnie poprzeczne brzucha. Jest to najgłębsza warstwa mięśni brzucha przebiegająca poziomo od kręgosłupa do kresy białej, czyli przechodzącej przez pępek linii łączącej mostek ze spojeniem łonowym. Mięśnie poprzeczne brzucha tworzą naturalny pas oplatający cały tułów na poziomie odcinka lędźwiowego kręgosłupa i brzucha. To one odpowiadają za „płaski brzuch”. Mięśnie te napinają się również same podczas wydechu przy prawidłowej postawie ciała, a także podczas napinania mięśni dna miednicy.

Większość moich pacjentów na polecenie wciągnięcia brzucha wykonuje jednocześnie głęboki wdech, po czym na kilka sekund zupełnie

przestaje oddychać. Ten schemat nie jest dobry. Dlatego, żeby uniknąć wszelkich pomyłek, dla mnie punktem wyjścia do ćwiczeń nie jest napięcie mięśni brzucha, ale właśnie oddech.

- Ponieważ mięśnie brzucha są mięśniami wydechowymi, powinniśmy napinać je, wykonując wydech.

To nie jest dziwna zмова fizjoterapeutów, instruktorów fitness i trenerów sportowych. Każde napięcie mięśni brzucha, niezależnie od tego, czy wykonujemy skłon, czy wciągamy brzuch, powinno towarzyszyć wydechowi. Dlaczego? Dlatego że oddech to nie tylko napętnienie płuc powietrzem, ale i ruch całego tułowia. I to nie tylko ruch na zewnątrz, ale także w środku, czyli w brzuchu.

Podczas wdechu powietrze, które dostaje się do płuc, powoduje, że płuca powiększają się. Ale do tego, żeby się powiększyć, potrzebują miejsca. Rozpychają się. Powiększa się wtedy klatka piersiowa, a przepona przesuwa narządy jamy brzusznej w dół. Narządy te mają wtedy dwie opcje. W pierwszej opcji, w przypadku wciągniętego brzucha czy ciasnego gorsetu, uciskać będą na pęcherz moczowy i pozostałe organy znajdujące się w miednicy. W drugiej opcji, przy rozluźnionym brzuchu, narządy jamy brzusznej przesuną się do przodu, zwalniając ucisk na pęcherz. Powiększą więc brzuch.

Z kolei podczas wydechu, gdy płuca się kurczą i zmniejszają swoją objętość, narządy jamy brzusznej mogą wrócić na swoje miejsce. Napięcie mięśni brzucha może im ten powrót ułatwić.

- Za każdym razem, gdy nabieramy powietrza do płuc, rozluźniamy mięśnie brzucha.

Takie naprzemienne napinanie i rozluźnianie mięśni brzucha towarzyszące oddychaniu powoduje, że nasze organy wewnętrzne są w ciągłym ruchu. Podczas wdechu przesuwiają się w dół i do przodu,

w trakcie wydechu do góry i do tyłu. Ten ruch jest dla nich jak masaż. Powoduje, że krew lepiej krąży, pomaga więc zapobiegać odkładaniu się zbędnej tkanki tłuszczowej.

### ĆWICZENIA NA PŁASKI BRZUCH

- Połóż się na plecach, nogi ugięte w kolanach, ramiona wzdłuż tułowia. Rozluźnij się, wykonaj kilka głębokich oddechów na rozgrzewkę. Następnie wydychając powoli powietrze ustami, staraj się jednocześnie wciągnąć brzuch. Za każdym razem, kiedy nabierasz nosem powietrza, rozluźnij brzuch i pozwól mu się powiększyć. Powtórz 10 – 20 razy w dowolnym tempie.
- Połóż się na prawym boku, nogi ugięte w kolanach, prawa ręka pod głową. To pozycja, w której możesz mieć wrażenie, że Twój brzuch „wylewa się” na podłogę. Wypuszczając powoli powietrze ustami, „pobieraj” brzuch z podłogi. Nabierając nosem powietrza, pozwól mu się na nowo „rozlać”. Po 10 – 20 powtórzeniach zmień stronę.
- W klęku podpartym, czyli na czworakach, ustaw się tak, żeby ciężar ciała spoczywał głównie na kończynach dolnych. Plecy proste, z zachowaniem naturalnych krzywizn kręgosłupa. Jest to pozycja, w której rozluźniony brzuch „zwisa”. Wypuszczając powoli powietrze ustami, wciągnij brzuch tak, aby przestał wisieć. Nabierając nosem powietrza, rozluźnij mięśnie i pozwól brzuchowi wisieć na nowo. Powtórz 10 – 20 razy.





# PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —



1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

**Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!**

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA  
**Helion** 

# MIĘDZY KANAPĄ A SIŁOWNIĄ ROZCIĄGA SIĘ OGROMNA PRZESTRZEŃ DLA ZDROWEJ AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ, DOSTOSOWANEJ DO UPODOBAŃ I MOŻLIWOŚCI KAŻDEGO Z NAS.

Przeiętność nie jest w modzie. I nic dziwnego. Walkę o posadę marzeń wygrywa najlepszy kandydat, wyścig o złoty medal najlepszy zawodnik, a najwięcej polubień na Instagramie zdobywa największy pośladek. Na topie może być w zasadzie wszystko, pod warunkiem że jest naj.

Gabinet fizjoterapii to miejsce zupełnie inne — tu jedyne ciało, jakie się liczy, to ciało pacjenta. A razem z ciałem cała reszta, której nie da się od niego oddzielić — stan ducha, oczekiwania i bagaż doświadczeń. Niezależnie od tego, czy pacjentem jest młoda mama, starsza osoba skarżąca się na bóle w krzyżu, czy nastolatek z bocznym skrzywieniem kręgosłupa, celem fizjoterapeuty będzie doprowadzenie pacjenta do możliwie najlepszego stanu.

Książka nie zastąpi fizjoterapeuty. Nie dobierze indywidualnego zestawu ćwiczeń, nie wyleczy z kontuzji, nie uelastyczni pooperacyjnej blizny. Ma za to na celu pokazać, że warto dbać o własne ciało, jedyne, jakie mamy. Że troska o jego kondycję nie musi oznaczać morderczych treningów ani głódówek i że liczy się to, aby było jak najzdrowsze i najsprawniejsze, a nie jak najbardziej podobne do cudzego.

Księgarnia internetowa:  
<http://septem.pl>

Zamówienia telefoniczne:  
**0 801 339900**  
**0 601 339900**

**septem**  
septem.pl

Helion SA  
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice  
tel.: 32 230 98 63  
e-mail: [septem@septem.pl](mailto:septem@septem.pl)  
<http://septem.pl>

ebook dostępny na:

**ebookpoint**



ISBN 978-83-283-3915-6



9 788328 339156

cena 39,90 zł