

NAJSZYBSZE ĆWICZENIA NA MIĘŚNIE BRZUCHA
EDYCJA PEŁNA *WYDANIE DRUGIE POPRAWIONE*



**PIOTR
KOCZEWSKI**

Graphics © Piotr Koczewski 2017

Copyright © Piotr Koczewski 2017

All rights reserved.

ISBN: 978-1978064874

WSZELKIE PRAWA ZASTRZEŻONE. NIEAUTORYZOWANE ROZPOWSZECHNIANIE CAŁOŚCI LUB FRAGMENTÓW NINIEJSZEJ PUBLIKACJI W JAKIEJKOLWIEK POSTACI JEST ZABRONIONE. WYKONYWANIE KOPII METODĄ KSEROGRAFICZNĄ, FOTOGRAFICZNĄ, A TAKŻE KOPIOWANIE NA NOŚNIKU FILMOWYM, MAGNETYCZNYM LUB INNYM POWODUJE NARUSZENIE PRAW AUTORSKICH NINIEJSZEJ PUBLIKACJI.

Korzystanie z tej książki jest jednoznaczne z oświadczeniem o nie wnoszeniu pozwów, roszczeń ani skarg w związku z ewentualnymi urazami powstałymi na skutek wykonywania ćwiczeń w niej przedstawionych.

Niniejsza książka służy do celów edukacyjnych. Przed rozpoczęciem zawartych w niej ćwiczeń skontaktuj się z lekarzem, szczególnie przed rozpoczęciem ćwiczeń z ciężarami oraz ćwiczeń z działów Kombinacje i Ćwiczenia zaawansowane. Podczas ćwiczeń należy zwrócić uwagę na wykonywanie ich w sposób poprawny technicznie, tj. bez schylania głowy zbyt mocno w stronę brzucha.

Spis treści

Spis treści.....	3
Przedmowa	5
Męski ABS vs kobiecy ABS	Error! Bookmark not defined.
Węższy vs szeroki ABS	Error! Bookmark not defined.
Dobór ćwiczeń	Error! Bookmark not defined.
Jak ćwiczyć?	Error! Bookmark not defined.
Rozgrzewka	Error! Bookmark not defined.
Ćwiczenia podstawowe	Error! Bookmark not defined.
Górne mięśnie brzucha (poniżej klatki piersiowej)	Error! Bookmark not defined.
Środkowe mięśnie brzucha (powyżej pępka)	Error! Bookmark not defined.
Dolne mięśnie brzucha (poniżej pępka)	Error! Bookmark not defined.
Skośne mięśnie brzucha (powyżej miednicy, na linii pępka)	Error! Bookmark not defined.
Środkowe boczne mięśnie brzucha.....	Error! Bookmark not defined.
Niższe boczne mięśnie brzucha (poniżej miednicy i pępka)	Error! Bookmark not defined.
Ćwiczenia zaawansowane	Error! Bookmark not defined.
Kombinacje.....	Error! Bookmark not defined.
Dieta.....	Error! Bookmark not defined.
Monitorowanie postępu	Error! Bookmark not defined.
Konkluzja.....	Error! Bookmark not defined.
Tablica postępu	Error! Bookmark not defined.
Tablica kombinacji.....	Error! Bookmark not defined.

Tablica poziomów **Error! Bookmark not defined.**

Przedmowa

Zanim pomyślisz „to chyba nie dla mnie”, „nie wiem czy sobie poradzę”, albo zaczniesz zastanawiać się, czy to aby nie kolejny cudowny poradnik, który wiele obiecuje, ale w rzeczywistości nie daje zbyt wiele, proszę położyć się na podłodze ze zgiętymi kolanami, tak jak w przypadku klasycznego ćwiczenia górnych mięśni brzucha.



Teraz unieś tułów jak najbliżej nóg, jednocześnie opierając ręce o głowę i **utrzymaj tę pozycję** jak najdłużej możesz. Kiedy już opadniesz z sił, wróć do pozycji wyjściowej, po czym powtórz ćwiczenie jeszcze dwa razy.

Czujesz zmęczenie?
Jeśli tak, to bardzo dobrze – czytaj dalej!

Pewnie zastanawiasz się, dlaczego tak **szybko** twoje mięśnie brzucha odmawiają posłuszeństwa po tak prostym ćwiczeniu? Już wyjaśniam. Szybki efekt zmęczenia mięśni został uzyskany dzięki **napięciu** mięśni bez przerwy. Widocznym natychmiast rezultatem napięcia mięśni brzucha jest zaczerwienienie skóry i spocony brzuch. Efektem „wewnętrznym” długotrwałego i regularnie powtarzanego zmęczenia mięśni będzie ich wzmocnienie i rozrost, co na zewnątrz znacznie uwidaczniać się w postaci tzw. sześciopaku ABS*, czyli jednego z głównych powodów, dla których ludzie zaczynają interesować się treningiem mięśni brzucha.

W pracy nad sylwetką nie chodzi jednak o wykonywanie wszystkich określonych ćwiczeń i powtórzeń w kółko bez zastanowienia, ale o wiedzę na temat tego, jaki **efekt**, czyli jaką rzeźbę ciała chcemy uzyskać. Aby osiągnąć napięcie mięśni brzucha takie jak w opisanym – i mam nadzieję, że wykonanym przez ciebie przed chwilą ćwiczeniu, według innych autorów-trenerów trzeba byłoby wykonać co najmniej kilkadziesiąt powtórzeń, które zajmują **więcej czasu** oraz zużywają więcej energii, nie mówiąc już o tym, że są przeraźliwie nudne. Na przykład trening pt. Szóstka Weidera zabiera zbyt dużo czasu, a też nie ma w nim ćwiczeń na wszystkie mięśnie brzucha. Owszem, muszę stwierdzić, że jest to dobry trening na płaski brzuch, ale można te efekty osiągnąć znacznie szybciej.

Postanowiłem stworzyć nowe ćwiczenia na mięśnie brzucha, ponieważ przeglądając recenzje książek dotyczących ćwiczeń ABS na amazon.com zauważyłem, że ich czytelnicy denerwowali się, nie znajdując w nich niczego odkrywczego. Ćwiczenia na mięśnie brzucha to przecież temat stary jak świat, ale powracający jak bumerang wraz ze zbliżaniem się sezonu wakacyjnego. Mięśnie brzucha muszą jednak być odnawiane co pewien czas, dlatego nie warto stawiać sobie celu na kilka miesięcy, lecz należy ćwiczyć intensywnie przez cały rok. Dlatego pisząc tę książkę wziąłem pod uwagę jak najwięcej czynników, aby raz na zawsze rozwiązać ten odwieczny problem.

Moje dotychczasowe doświadczenia z innymi książkami o ABS to zbyt dużo tekstu na temat powtórzeń oraz biologii, a za mało konkretnych informacji o tym, jak dobrze i szybko osiągnąć rzeźbę mięśni. Dlatego też po pewnym czasie stwierdziłem, że zacznę tworzyć własne ćwiczenia. W moim przypadku, przy wzroście 183 cm i wadze 60 kg, efekty opracowanych przeze mnie ćwiczeń – które przedstawiam dokładnie w dalszej części książki – były widoczne już po miesiącu (pierwszą oznaką płaskiego brzucha jest boczna linia widziana bez napinania brzucha, ciągnąca się od żeber do nogi).

Wykonując tylko jedno ćwiczenie przez 5 minut każdego dnia „jesteś do przodu”, ponieważ mięśnie zaczną się niszczyć, a następnie regenerować i w konsekwencji rozrastać. Intensywny wysiłek wykonany w krótkim czasie jest lepszy niż ambitne, lecz niezrealizowane postanowienia treningowe, nieustannie odkładane ze względu na stres lub nadmiar obowiązków.

Poprawa sylwetki to zresztą niejedyny, choć z pewnością najbardziej pożądaný efekt treningu mięśni brzucha. Nawet jeśli nie zależy ci aktualnie na atletycznej rzeźbie ciała, to poświęcając **pięć minut dziennie** na jedną z partii brzucha, zbudujesz podstawy świetnego ABS na przyszłość.

Mięśnie brzucha są bardzo potrzebne, aby uniknąć bólu kręgosłupa i pleców. Kiedy odruchowo pochylasz się, chcąc uniknąć czegoś, co spada ci na głowę, mięśnie brzucha napinają się samoczynnie. Dodam, że im większy „mięsień piwny”, tym bardziej prawdopodobny jest w takim wypadku uraz kręgosłupa.

Dzięki ćwiczeniom mięśni brzucha poprawia się ogólne krążenie krwi. Oczywiście podobnie jest w przypadku większości pozostałych form aktywności fizycznej, ale na przykład samo bieganie lub inne ćwiczenia fitness spalają tłuszcz z całego ciała, lecz nie dają widocznego efektu jeśli chodzi o dolne mięśnie brzucha. Dlatego też trzeba potraktować brzuch indywidualnie, ćwicząc jedną lub wiele partii mięśniowych.

Moja książka jest wstępem dla budowy mięśni, które będą głównym elementem podtrzymującym podczas podnoszenia ciężarów stojąc. Bez jakiegokolwiek treningu mięśni brzucha efektywne podnoszenie ciężarów, zaczynając z pozycji siedzącej, nie będzie możliwe, a szybka hipertrofia spowodowana moimi ćwiczeniami pozwala w przyszłości uniknąć kontuzji w czasie praktykowania martwego ciągu oraz przysiadów ze sztangą.

Mięśnie brzucha są bardzo potrzebne, aby uniknąć bólu kręgosłupa i pleców na przyszłość. Mięśnie brzucha napinają się samoczynnie, kiedy odruchowo pochylasz się, unikając czegoś co spada nam na głowę. Dodam, że im większy mięsień piwny tym bardziej prawdopodobny jest w takim wypadku uraz kręgosłupa.

Ponadto dzięki ćwiczeniom mięśni brzucha poprawia się ogólne krążenie krwi.

Ze względu na stosunkowo małą ilość wymaganych powtórzeń podczas jednej sesji treningowej, która może trwać zaledwie kilka minut dziennie, Jeśli chodzi o różnicę w szybkości rzeźbienia poszczególnych partii mięśniowych brzucha to najwięcej ćwiczeń rzeźbiących jest na górne i środkowe mięśnie brzucha w jednym ćwiczeniu, ponieważ te mięśnie są połączone ze sobą, więc rosną one najszybciej. Na tej samej zasadzie działają ćwiczenia na dolne mięśnie brzucha oraz 8-mio pack ABS z tym, że na efekty trzeba poczekać dłużej. Jeżeli chcemy widzieć jak najszybsze efekty powinniśmy ćwiczyć głównie górne mięśnie brzucha, ponieważ znajdują się tam najmniejsza ilość tkanki tłuszczowej.

Jeżeli chodzi o widoczność wszystkich mięśni brzucha - każdy z nich, niezależnie po której stronie się znajduje, ma zakończenie na bokach (górne i środkowe mięśnie brzucha u mężczyzn są połączone z mięśniami żebrowymi klatki piersiowej). Jeżeli chcemy, aby nasz ABS wyglądał na w pełni połączony na środku i od góry do dołu musimy kolejno wykonywać wszystkie pojedyncze ćwiczenia

mięśni, lub ćwiczyć wszystkie mięśnie naraz metodą **Kombinacji** ćwiczeń. Którąkolwiek drogę obierzemy czeka nas bardzo dużo pracy, choć jeśli miałbym poradzić osobie, która dopiero zaczyna ćwiczyć mięśnie brzucha i nie chce poświęcić na to zbyt wiele czasu polecałbym trenować wszystkie mięśnie za pomocą kombinacji ćwiczeń.

Opisane przeze mnie ćwiczenia są odpowiednie dla osób, które nie mają dużo czasu w ciągu dnia oraz mają zbyt wiele na głowie, by zapamiętywać ilość serii i powtórzeń poszczególnych ćwiczeń, a chcą osiągnąć efekt płaskiego brzucha bez używania skomplikowanego sprzętu do ćwiczeń.

Ćwiczenia można wykonywać nawet leżąc w łóżku przed snem, aby utrzymać rzeźbę mięśni brzucha przez cały rok. Dla posiadających bardzo mało czasu dodam, że niektóre z ćwiczeń można wykonywać nawet kąpiąc się w wannie lub w czasie czytania e-booka na laptopie.

Kolejną zaletą ćwiczeń zawartych w tej książce jest to, że można je praktykować na każdej powierzchni – bez względu na to, czy będzie to miękki dywan, kanapa w dużym pokoju czy parkiet. Osobiście polecam ćwiczenia na składanym materacu (starsi ludzie mogą ćwiczyć pomagając sobie poduszkami). Takie składane materace są idealne do ćwiczeń mięśni brzucha w domu, poza tym można je złożyć, dzięki czemu zajmują mniej miejsca niż tradycyjne materace na siłowni. Zatem wystarczy tylko ułożyć się wygodnie i... ćwiczyć!

Moje ćwiczenia działają tak samo jak pasy stymulujące mięśnie brzucha, lecz **efekty** można uzyskać **szybciej** bez potrzeby noszenia urządzenia przez co najmniej 10 minut (tyle wynosi samoczynne wyłączenie urządzenia), bez wydatków na nowe baterie oraz nowe urządzenie co kilka tygodni, ponieważ jest ono wadliwe lub po prostu wyeksploatuje się po pewnym czasie. Dzięki moim ćwiczeniom można ćwiczyć mięśnie brzucha bez tego urządzenia wszędzie – nawet podczas kąpieli czy oglądania telewizji, lub też w pracy, szkole, czy podczas jazdy samochodem (np. unoszenie nóg do odpowiedniego poziomu będąc wyprostowanym i niewyprostowanym na środkowe mięśnie brzucha oraz połączenie i ustawienie nóg na skos raz w lewo, raz w prawo na najniższe boczne mięśnie brzucha; jeżeli mamy problemy z utrzymaniem równowagi to możemy podnosić na początku tylko jedną nogę).

*

ABS to współczesne potoczne określenie na mięsień prosty brzucha (łac. *musculus rectus abdominis*, ang. *abdominals*, lub w skrócie *abs*), który w zależności od stopnia rozwinięcia oraz ilości pokrywającej go tkanki tłuszczowej może być widoczny na zewnątrz, najczęściej w formie tzw. 4-ro lub 6-cio paku.

Istnieje coś takiego jak 8-miopak ABS, czyli rzeźba odmienna od 6-ciopaku ABS z powodu uwzględnienia dodatkowych, najniższych mięśni brzucha (tuż pod pępkiem

lub na jego linii). Są one najtrudniejsze do wyćwiczenia, jednak chronią najniższą część kręgosłupa, której to funkcji nie spełniają nawet dolne mięśnie brzucha. W celu wyrzeźbienia tej partii mięśniowej sprawdź zaawansowane ćwiczenia na skośne oraz najniższe mięśnie brzucha.

Jakby tego było miało, istnieje także 10-ciopak ABS. Można go wyrzeźbić, zaczynając od ćwiczeń na dolne mięśnie brzucha (dział **Ćwiczenia zaawansowane** – ćwiczenie Żuraw oraz Wahadło w ruchu). Kobiety także mogą wyrzeźbić brzuch aż do poziomu 10-ciopaku. Jeśli jednak nie chcesz liczyć ilości wystających mięśni na brzuchu, możesz obrać sobie za cel konkretną partię mięśni i skupić się na ćwiczeniach z danego rozdziału książki. Uzyskasz w ten sposób więcej czasu dla siebie i przy okazji szybciej osiągniesz widoczne gołym okiem efekty.

-(w dziale **Ćwiczenia zaawansowane** oraz **Kombinacje** przedstawiam ćwiczenia dla bardziej wymagających czytelników. Jeśli posiadasz płaski brzuch przejdź od razu do **Ćwiczeń zaawansowanych** lub działu **Kombinacje**)

Na początku wystarczy ćwiczyć 3-4 min **dziennie** – nie starając się wykonywać aż 3 serii ćwiczenia (licząc włącznie z czasem na odpoczynek. Można także poświęcić na trening 5 minut w przeciągu 3-4 dni – o tym poniżej), aby spalić tłuszcz w ciągu miesiąca posiadając dosyć szczupłą sylwetkę. Trzeba tylko pamiętać o ćwiczeniu **jednej partii mięśniowej brzucha w ciągu danego dnia** (dotyczy to osób, które nigdy wcześniej nie trenowały mięśni brzucha. Dla zaawansowanych czytelników lub dla osób, które chcą zaryzykować treningu wszystkich mięśni brzucha w krótkim czasie polecam dział **Ćwiczenia zaawansowane** oraz dział **Kombinacje**). Jeśli na przykład mamy przetrenowane środkowe mięśnie brzucha to nic nie stoi na przeszkodzie, aby ćwiczyć niezmnęzone dolne boczne mięśnie brzucha - zamiast ćwiczyć tylko jedną partię mięśni brzucha przez trzy dni możemy każdego dnia skupiać się na kolejnej partii mięśni, co daje 4 dni treningowe na 4 partie mięśniowe brzucha.

W dalszej części książki przedstawię ćwiczenia na wszystkie partie mięśniowe brzucha polegające na wytrzymaniu określonej ilości sekund. Zanim przejdziemy do ćwiczeń przypomnijmy o oddychaniu – jest ono konieczne podczas moich autorskich ćwiczeń, ponieważ z niedoboru powietrza można dostać bólu mięśni brzucha, czyli kolki.

W kolejnym rozdziale przedstawię różnice między kobiecym i męskim ABS-em.