

JAK SZYBKO SCHUDNAĆ I MIEĆ SZEŚCIOPAK NA BRZUCHU

J. Waszkiewicz



**ZYSKAJ PEWNOŚĆ SIEBIE I
PRZYCIĄGAJ NAJPIĘKNIEJSZE
DZIEWCZYNY - OD ZARAZ!**

JAK SZYBKO SCHUDNAĆ I MIEĆ SZEŚCIOPAK NA BRZUCHU

Autor: Jędrzej Waszkiewicz

www.fitnesowiec.pl

<https://www.facebook.com/fitnesowiec>

Zakaz kopiowania, rozpowszechniania, w całości lub we fragmentach, bez pisemnej zgody autora. Zabrania się publicznego udostępniania w Internecie oraz odsprzedaży.

ISBN: 978-83-940642-1-1

Copyright Jędrzej Waszkiewicz 2014

Ważne

Przed przystąpieniem do każdego rodzaju ćwiczeń należy skonsultować się z lekarzem.

Spis treści

1. Pierwsze kroki w budowaniu idealnego brzucha	8
Co robić, aby mieć płaski brzuch?	8
Jaki jest złoty środek do najszybszego zgubienia wagi?	8
Trzy klucze do budowy 6paka & płaskiego brzucha	9
Jak schudnąć	11
Normalne zapotrzebowanie na kalorie.....	12
Czy warto ćwiczyć i nie jeść żeby osiągnąć wymarzoną sylwetkę?.....	14
Dlaczego nie wolno drastycznie ograniczać kalorii?.....	14
Jak uniknąć efektu jo-jo	16
Dlaczego po rozpoczęciu treningu waga poszła w górę?	18
Jak spalić tłuszcz z brzucha	19
Klika wskazówek.....	20
2. Zasady prawidłowego odżywiania	23
Kaloria kalorii nie równa.....	23
Unikaj białego pieczywa	23
Unikaj potraw smażonych	24
To liczyć te kalorie czy nie liczyć?	25
Odpowiednia liczba posiłków	27
Woda.....	29
Nie jesz śniadania? Błąd!	29
Nie jesz po treningu? Błąd!.....	30
Warzywa	31
Owoce	32
Produkty typu light.....	33
Nie trzymaj słodczy i napojów gazowanych w domu	34
Alkohol	34
3. Najczęstsze błędy popełniane przy odchudzaniu	36

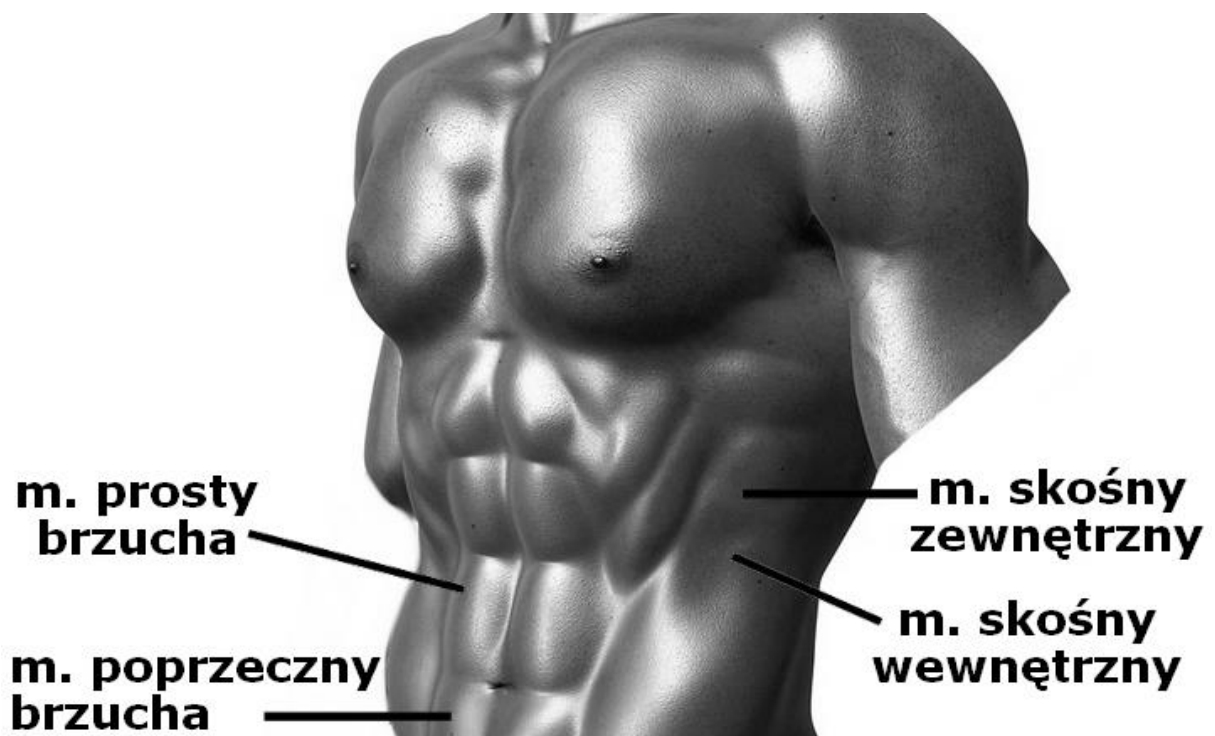
Dieta w tygodniu, a w weekend rozpusta	36
Nie jesz po 18	37
Objadasz się na noc	38
Stosujesz suplementy spalające tłuszcz	38
Unikasz całkowitego spożywania tłuszczu	39
4. Jak przytyć i mieć 6 pak	41
Metoda jednej kanapki dla osób regularnie trenujących	42
Wzrost wagi ciała dla osób w ogóle nietrenujących.....	44
5. Dieta – ułóż sam	49
Jak ustalić indywidualną dietę	49
Przykłady diet	51
6. Trening teoria	56
Czym różnią się ćwiczenia dla facetów na 6 paka, a czym ćwiczenia dla kobiet na płaski brzuch?	56
Budowa mięśni brzucha	56
Dlaczego nie warto robić tysięcy brzuszaków?	57
Dlaczego nie warto robić 6 Weidera?	58
Prawidłowa technika ćwiczeń.....	60
Jak często ćwiczyć brzuch?	64
7. Trening praktyka	65
Rozgrzewka	65
Zestaw A.....	65
Zestaw B.....	94
Rozciąganie	110
8. Trening na zgubienie oponki	113
9. Plany treningowe	132
Bonus 1	143
Bonus 2	155

Bonus 3	166
Zakończenie	177

Wstęp

Trening ten przeznaczony jest dla osób zdrowych, jeżeli masz wadę postawy, to ćwiczenia należy skonsultować z lekarzem.

Mięśnie brzucha składają się z czterech głównych mięśni: mięsień prosty brzucha, mięsień skośny zewnętrzny, mięsień skośny wewnętrzny, mięsień poprzeczny brzucha.



Nie istnieje uniwersalny plan treningowy, nie każde ćwiczenia na daną partię mięśniową działa na każdego tak samo. Jednak opisane tu ćwiczenia są rozsądne, działają na wszystkie partie mięśni i w znamienitej większości przypadków będzie progres. Trening działa na każdego, kto jest w stanie włożyć w jego realizację wysiłek i poświęcenie.

1. Pierwsze kroki w budowaniu idealnego brzucha

Co robić, aby mieć płaski brzuch?

Jedz mniej, ćwicz więcej. Proste. Tak twierdzi jeden z moich kolegów. Po części się z nim zgadzam, jednak o wiele lepiej jest powiedzieć. *Jedz mądrze, ćwicz mądrze.* W dodatku nie jest to takie proste. To jedno krótkie zdanie wyjaśniam na ponad 100 stronach w tej książce.

Jaki jest złoty środek do najszybszego zgubienia wagi?

Nie ma czegoś takiego jak złoty środek na zgubienie wagi. Jeżeli jadłeś fast-foody i czipsiki przez 10 lat, to nie oczekuj, że po 3 wizytach na siłowni będziesz świecił idealnym 6pakiem. Zdrowa utrata wagi to 10kg na 2-3 miesiące, dlatego nie oczekuj, że jeżeli teraz masz 50 % tłuszczu, to za tydzień będzie to 20 %. Tak się nie da. Ale stosuj poniższe zasady a na pewno dojdiesz do celu! Im większe zaangażowanie i przestrzeganie zasad odżywiania i treningu tym więcej kilogramów możesz zrzucić.

Jedź zdrowo, wyrzuć śmieci z diety, ćwicz codziennie, pij dużo wody. To jedyny i niepodważalny plan do posiadania 6paka i płaskiego brzucha. Dzięki temu nie tylko będziesz lepiej wyglądał, ale będziesz zdrowszy i miał więcej energii.

Trzy klucze do budowy 6paka & płaskiego brzucha

Istnieją 3 niezbędne i łączące się ze sobą elementy, aby zbudować odpowiedni brzuch. Bez nich nie da się tego osiągnąć. Ułożone są one w kolejności od najważniejszego:

1. Odpowiednia dieta
2. Odpowiedni trening
3. Odpowiednia regeneracja

Dieta

Wielu osobom wydaje się, że aby zbudować 6pak wystarczy katować brzuch 5 razy w tygodniu tysiącem ćwiczeń i będziemy świecić na plaży. Niestety nie jest to prawdą. Brzuch w 70% buduje się w kuchni. Poprzez odpowiednie i zbilansowane odżywianie. Poprzez zdrową i wytrwałą dietę.

Nie da się trenować brzucha 5 razy w tygodniu, a potem obżerać się fast-foodami, słodyczami i liczyć, że będziemy mieli super widoczne mięśnie brzucha. By mięśnie brzucha były widoczne trzeba zredukować tkankę tłuszczową, a najłatwiejszą metodą na to jest odpowiednie odżywianie. Trening jest ważny, ale jeszcze ważniejsze jest mądre odżywianie.

Trening

Stosowany przez nas trening oddziałujący na mięśnie brzucha możemy podzielić na dwa rodzaje - oddziałujący pośrednio i bezpośrednio.

Trening oddziałujący pośrednio, to wszystkie rodzaje treningu, które mają na celu nie zbudowanie mięśni brzucha, ale poprawienie naszej kondycji czy ogólnej sylwetki. Zalicza się do nich bieganie, pływanie, trening siłowy, trening

obwodowy i inne. Celem takiego treningu jest spalenie tkanki tłuszczowej, podniesienie metabolizmu, czyli ogólne sprawienie żeby nasz brzuch był widoczny.

Trening bezpośredni to typowy trening mięśni brzucha, która ma na celu ich zbudowanie i wzmocnienie. Mięśnie brzucha są tak zbudowane, że podczas treningu włókna stają się coraz grubsze (twardsze) oraz ściągają się one do siebie tworząc (głównie u mężczyzn) charakterystyczne przerwy, czyli inaczej zwany sześciopak. Należy zastosować taki trening, który oddziałuje na wszystkie włókna, zarówno te powierzchniowe jak i te leżące głębiej.

Regeneracja

Czy po 4 godzinach w biurze przed komputerem nie potrzebujesz zrobić sobie 15 minutowej przerwy i się przewietrzyć? Czy po całym dniu biegania i załatwiania spraw na mieście nie potrzebujesz po powrocie do domu położyć się w fotelu i przez jakiś czas nic nie robić?

Tak samo nasze mięśnie potrzebują czas na regenerację żeby lepiej działać. Tylko im nie wystarczy 15 minut, nie wystarczy 30 minut. W zależności od konkretnego mięśnia i przeprowadzonego treningu niektóre z nich potrzebują nawet 5 dni odpoczynku. Mięśnie brzucha po treningu bezpośrednim z reguły potrzebują 48h odpoczynku, czyli jeżeli ćwicyliśmy w poniedziałek, to kolejny trening na mięśnie brzucha zrobmy w środę.

Jak schudnąć

Prosta recepta na to, żeby schudnąć: musisz spalać więcej kalorii niż przyjmujesz. To naprawdę jest proste. Jednak wiem, że nie da się policzyć każdej spożytej kalorii. Nie robią tego ani modelki ani zawodowi sportowcy. Jedynie profesjonalni kulturyści robią to w sposób prawidłowy. Jeżeli czytasz tę książkę, to nie jesteś zapewne zawodowym kulturystą, więc nie będę Cię zmuszał do liczenia kalorii, bo nie ma to większego sensu. Przedstawię Ci tylko ogólny zakres jak powinno to wyglądać.

Zapotrzebowanie dla każdego z nas jest różne w zależności od płci, wieku, aktywności, pracy czy budowy ciała, dlatego nie sugeruj się przy wyborze diety tym, że podziałało to na twoją koleżankę/kolegę, a na ciebie nie działa. Każdy ma swoje tempo przyswajania i spalania energii.

Dodatkowo istnieje coś takiego jak kalorie brutto i kalorie netto. Wartość energetyczną każdego składnika określa się poprzez zastosowanie odpowiednich współczynników energetycznych – współczynnika Hubnera odpowiadającego kaloriom brutto i współczynniki Atwatera odpowiadające kaloriom netto. Kalorie brutto oznaczają zjedzone ilości danego składnika i nie uwzględniają strat podczas trawienia, wchłaniania i przetwarzania. Kalorie netto oznaczają ilości przyswojone danego składnika. Obliczając kaloryczność pożywienia przyjmuje się współczynniki Atwatera.

Na pewno są to pojęcia, o których nie słyszałeś wcześniej i nie ma potrzeby żebyś się w nie zgłębiał. Pokażę Ci jak w uproszczony sposób kontrolować to ile i co jemy.

Normalne zapotrzebowanie na kalorie

Poniższe wyliczenia stosuje się dla normalnego ciężaru ciała, czyli na poziomie tkanki tłuszczowej 10 – 15 %. Do ciężaru ciała nie wliczamy sadła, które nie potrzebuje energii. Jeżeli mężczyzna waży 130 kg, to do obliczeń zamiast 130 kg bierze 90 kg, bo tyle mniej więcej będzie ważył przy poziomie tkanki tłuszczowej 10 - 15 %.

Mężczyźni

$$18-30 \text{ lat} = [(waga \text{ ciała w kg} * 15,3) + 679] * x$$

$$31-60 \text{ lat} = [(waga \text{ ciała w kg} * 11,6) + 879] * x$$

gdzie x =

1,4 jeżeli prowadzisz siedzący tryb życia

1,7 jeżeli prowadzisz normalny tryb życia

2,0 jeżeli prowadzisz aktywny tryb życia

Przykład obliczeń dla mężczyzny 25 lat, ważącego 84 kg prowadzącego aktywny tryb życia:

$$\text{zapotrzebowanie} = [(84 * 15,3) + 679] * 2,0 = 3\,928 \text{ kalorii}$$

Kobiety:

$$18 - 30 \text{ lat} = [(waga \text{ ciała w kg} * 14,7) + 496] * x$$

$$31 - 60 \text{ lat} = [(waga \text{ ciała w kg} * 8,7) + 829] * x$$

gdzie x =

1,4 jeżeli prowadzisz siedzący tryb życia

1,7 jeżeli prowadzisz normalny tryb życia

2,0 jeżeli prowadzisz aktywny tryb życia

Przykład obliczenia dla kobiety 20 lat, ważącej 55 kg prowadzącej siedzący tryb życia:

zapotrzebowanie = $[(55 * 14,7) + 496] * 1,4 = 1\ 826$ kalorii

Masz już teraz ogólny zarys ilości potrzebnych dla Ciebie kalorii. Przyjmijmy, że jesteś kobietą i twoje normalne zapotrzebowanie wynosi 2 000 kalorii. Żeby uwidocznic mięśnie brzucha musisz spożywać mniej kalorii niż potrzebujesz. Więc co robi typowa kobieta? Wystukuje sobie w Internecie dietę 1 000 kalorii i trzyma się jej... góra 3 dni. A potem zaczyna podjadać słodycze przed spaniem, bo dopada ją wilczy głód i nie może z nim wygrać.

By się odchudzać trzeba robić to mądrze. Z mojego doświadczenia wynika by **MAKSYMALNIE** ograniczać kalorie o 10 – 15 % względem naszego zapotrzebowania. Najlepiej nie wychodzić poza przedział 200 – 500 kalorii. Czyli zamiast ucięcia 1 000 kalorii utnij góra 300 (15 % zapotrzebowania). Ma to o wiele korzystniejszy wpływ na organizm oraz pozwala wytrwać w diecie i nie mamy napadów głodu.

Ta sama zasada tyczy się mężczyzn. Maksymalnie można uciąć z diety 15% kalorii. Jeżeli twoje zapotrzebowanie wynosi 4 000 kalorii to najlepiej nie ucinaj więcej niż 500 kalorii (12,5%).

Czy warto ćwiczyć i nie jeść żeby osiągnąć wymarzoną sylwetkę?

Często słyszę od osób trenujących: *Ja nie jem śniadań i nie jem na noc, żeby więcej schudnąć.* Cóż takie myślenie, takie postępowanie jest bardzo dobre, bardzo dobre, jeżeli chcesz wyglądać jak więzień z Auschwitz. Najlepiej nie jedź nic i ćwicz po 12h dziennie. A teraz włącz sobie zdjęcia jak wyglądali więźniowie, jak mieli uda grubości gałęzi, a ręce grubości gałązki. Taką chcesz mieć figurę?

Musisz jeść śniadanie, musisz jeść drugie śniadanie, musisz jeść obiad, musisz jeść podwieczorek, musisz jeść kolację i musisz jeść po treningu. Zapamiętaj to sobie.

Dlaczego nie wolno drastycznie ograniczać kalorii?

Czyli dlaczego ograniczenie kalorii o 200 jest lepsze niż o 1 000. Wyobraź sobie swój organizm, który od kilku miesięcy jest w stabilizacji, codziennie dostaje 2 000 kalorii i jest szczęśliwy. Leży na kanapie, nie rusza się, niczym się nie przejmuje i jest w stanie totalnego relaksu.

Nagle z niewiadomych mu przyczyn zamiast 2 000 kalorii dostaje jedynie 1 000 kalorii. Pierwszy dzień dla niego jest ok. Myśli sobie no dobra coś się stało, dostałem tylko połowę tego, co zawsze, ale to tylko jeden dzień, więc jakoś przeżyje. Drugiego dnia dostarczasz mu znowu 1 000 kalorii, więc organizm zapala już żółtą lampkę i zaczyna się niepokoić, że coś jest nie tak. Trzeciego dnia znowu dostarczasz mu 1 000 kalorii, więc organizm stwierdza, że tak nie może być, więc wysyła wiadomość do twojego mózgu: *śłuchaj stary, jestem*

super głody, musisz coś zjeść, bo inaczej nie przeżyjemy tego. Po takim impulsie tak drastyczne odchudzanie kończy się dla ciebie napadem wilczego głodu, rzucasz się do lodówki i uzupełniasz wczorajsze i przedwczorajsze niezjedzone kalorie.

A co się stanie, jeżeli nie poddasz się wilczemu głodowi? A co się stanie z organizmem, gdy wysłał potężny sygnał do mózgu o konieczności zjedzenia pokarmu, ale nie dostał nic w zamian? W takim wypadku rozpocznie się kombinowanie. Organizm zacznie sobie myśleć: *a może jestem na bezludnej wyspie, gdzie nie ma pożywienia i muszę czekać na ratunek; a może rozbiłem się gdzieś w górach, gdzie nie ma pożywienia i muszę czekać na ratunek, a może dryfuję na tratwie, gdzie nie ma pożywienia i muszę czekać na ratunek.* Dzięki takiemu myśleniu organizm przestawia się z trybu leżenia na kanapie na tryb ochrony życia.

Czym to się objawia? Organizm sobie myśli: *no dobra dostaję tylko 1 000 kalorii, ale kto wie czy i one za chwilę się nie skończą, dlatego bezpieczniej będzie, jeżeli odłożę je na później.* Więc organizm zamiast spalać tłuszcz przez niedobór kalorii zaczyna go odkładać. Zaczyna gromadzić składniki odżywcze na jeszcze czarniejszą godzinę. Zaczyna gromadzić tłuszcz. Zaczyna „zjadać” mięśnie, z których bierze energię na podtrzymanie czynności życiowych. Organizm jest mądry. On próbuje Cię ochronić, więc musisz wiedzieć jak on działa, by móc na niego odpowiednio wpływać.

Przywołam drugi raz więźniów z Auschwitz. Ich organizm działał podobnie. Byli oni na diecie 1 000 kalorii. Więc ich organizm rozpoczął od całkowitego „zjedzenia” własnych mięśni, aż nie zostało z nich dużo więcej niż skóra i kości. Właśnie dzięki tak drastycznemu obciążeniu kalorii uzyskujemy efekt o wiele gorszy niż gdybyśmy ograniczyli kalorie tylko o 200.

Gdy ograniczymy dietę o 200 kalorii organizm pomyśli sobie: *dobra, dostałem trochę mniej niż zawsze, trochę się pobuntuję, ale jak nie dostanę z powrotem tych kalorii to i tak przeżyję i nic mi nie będzie.*

Zakończenie

Poza tym wiele ciekawych informacji o treningu i diecie możesz znaleźć na moim blogu - **fitnesowiec.pl** oraz na moim portalu na facebooku – **facebook.com/fitnesowiec**

Blog o siłowni i fitness: <http://fitnesowiec.pl/>

Facebook: <https://www.facebook.com/fitnesowiec>

YouTube: https://www.youtube.com/channel/UCfsiYrX9z_i1aVhMHRjwVHA