

Trening mięśni brzucha by były...

TWARDE JAK SKAŁA



Mięśnie brzucha są motorem wydajności. Bez względu na to, co robisz, będziesz to wykonywać lepiej i łatwiej ... jeśli masz oczywiście mocne mięśnie brzucha. To zestaw ćwiczeń, który należy wykonywać jedno po drugim bez wytchnienia, odpoczywając dopiero po całej serii.

Co kształtujemy:

- Siłę mięśni brzucha

Mięśnie zaangażowane:

- Dolne, skośne i górne mięśnie brzucha.

Instrukcja wykonania:

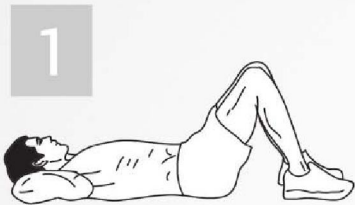
- Powtarzaj każdy ruch bez odpoczynku, aż do zakończenia serii
- Odpoczywaj do 2 minut i powtórz całą serię ponownie 2, 4 lub 5 razy w zależności od poziomu twojej sprawności

Wskazówki:

- Podczas wykonywania jakiegokolwiek treningu na brzuch świadomie spłaszcz dolną część brzucha, wciągając i napinając dolną część brzucha. Powoduje to wyrównanie ściany brzucha i zwiększa obciążenie brzucha, dzięki czemu trening jest lepszy i przynosi szybsze rezultaty.

ab crunch

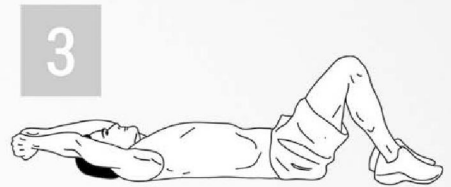
NEILA REY WORKOUT © neilarey.com



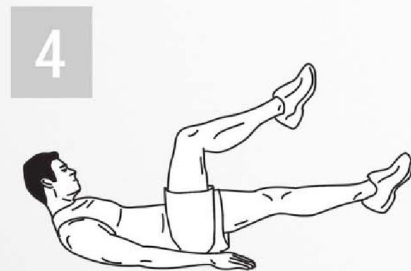
20 crunches



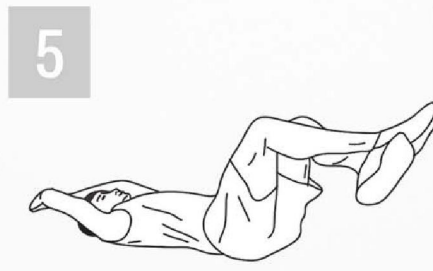
10 cross crunches



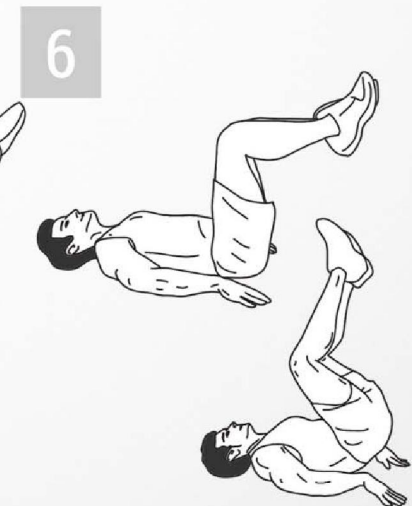
10 long arm crunches



20 air bike crunches



10 knee crunches



10 reverse crunches

level I 3 sets **level II** 5 sets **level III** 7 sets **rest between sets** up to 2 minutes