

## TRENING NA MIĘŚNIE BRZUCHA

Ćwiczenia może wyglądają na proste, ale to tylko pozory. Wszystkie ćwiczenia wykonywane są na tzw. pozycji „deska”. Podczas ćwiczeń pracują mocno nasze mięśnie brzucha. W każdym ćwiczeniu inne partię.

### 1. DESKA - skręty tułowia w podporze

Ćwiczenie rozpoczyna się od standardowej pozycji „deska”. Ramiona powinny być rozmieszczone na szerokość barków. W momencie, kiedy jesteście w odpowiedniej pozycji skręćcie powoli ciało z jednej strony na drugą.

Wykonujcie 3 serie po 15 powtórzeń.



[https://3.bp.blogspot.com/-NtWg2tt5z\\_k/VQwClezzxJI/AAAAAAAAABas/SYbRpH\\_Ta3Q/s1600/1.gif](https://3.bp.blogspot.com/-NtWg2tt5z_k/VQwClezzxJI/AAAAAAAAABas/SYbRpH_Ta3Q/s1600/1.gif)

## 2. DESKA – chód pająka

Ćwiczenie daje wycisk, ale wtedy wiemy, że mięśnie brzucha pracują. Jesteście cały czas w pozycji deska, po czym wyciągacie kolano na zewnątrz w kierunku barków/łokcia. Powracacie do pozycji „deska” i powtarzacie na drugą stronę ten sam ruch.

Wykonujcie 3 serie po 10 powtórzeń.



<http://4.bp.blogspot.com/-GAPsi-lf3As/VQwC3Uh2lmI/AAAAAAAAABa0/peaaToEwOCI/s1600/2.gif>

### 3. DESKA – przeskoki obunóż do rozkroku

Pozostajecie w pozycji „deska”, następnie podczas podskoku rozstawiacie stopy na bok do rozkroku. Skoczcie ponownie, aby powrócić do pozycji wyjściowej.

Wykonujcie 3 serie po 15 powtórzeń.



<http://4.bp.blogspot.com/-dNZqFb0cTho/VQwDAhn6NcI/AAAAAAAAABa8/RsXswq1JsoU/s1600/3.gif>