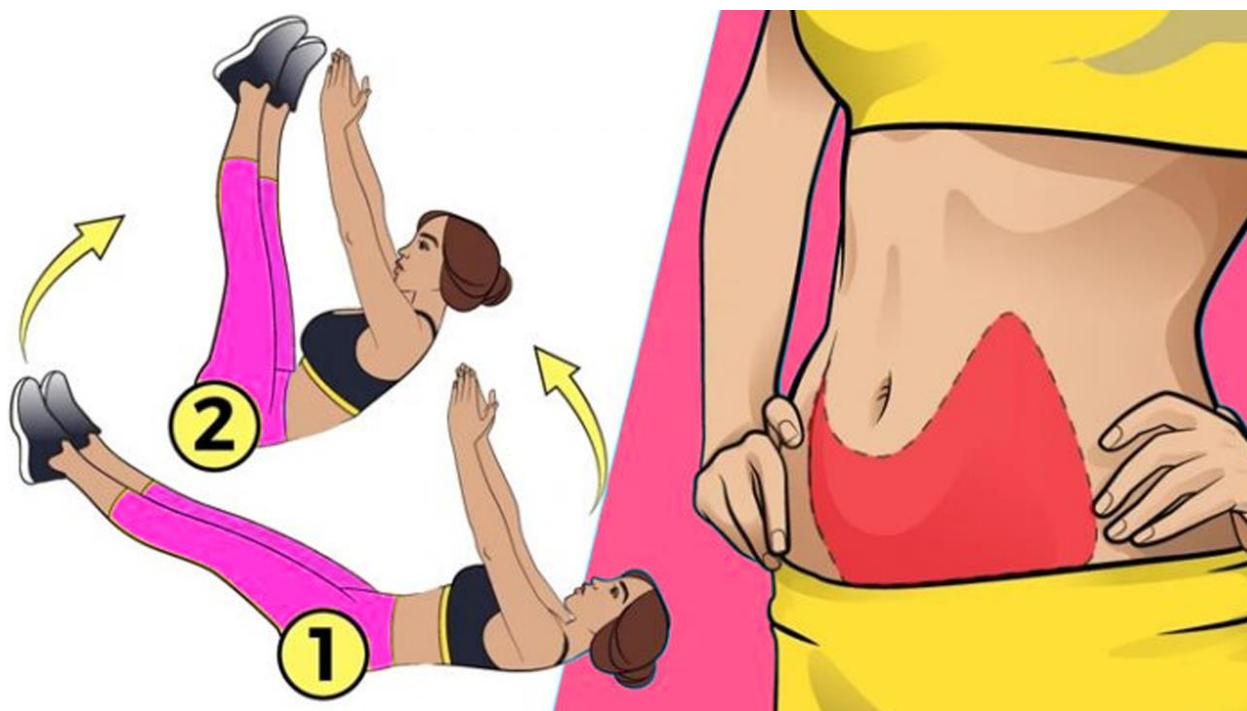


ĆWICZENIA WZMACNIAJĄCE MIĘŚNIE BRZUCHA

Jeśli chcesz wzmocnić mięśnie brzucha i poprawić wygląd swojej sylwetki musisz skupić się na treningu cardio lub treningu interwałowym.



Poniżej znajdziesz ćwiczenia, które skupiają się tylko na brzuchu. Dzięki dodaniu poniższych ćwiczeń do Twojego treningu cardio możesz osiągnąć dużo lepsze efekty.

Wykonaj trzy serie po 10 powtórzeń. Wykorzystując powyższe ćwiczenie możesz stworzyć własny zestaw do ćwiczeń, który będzie dopasowany do Twoich wymagań. Pamiętaj, że ćwiczenia powinny być dopasowane do tego co chcesz osiągnąć.

- **ćwiczenie 1**



https://1.bp.blogspot.com/-ghpyF0JRCww/X6HImtxG_3I/AAAAAAAAEPo/EeVtQQ_V3QcLF12uuA1xEzdD-hoRhz7jACLCBGAsYHQ/s16000/a1.gif

- **ćwiczenie 2**



<https://1.bp.blogspot.com/-radhYr3V9pc/X6HIoCqr4CI/AAAAAAAAEPw/kAw-dZDmuLEt4yR5QISwgahPU-yHDJ49wCLcBGAsYHQ/s16000/a2.gif>

- **ćwiczenie 3**



https://1.bp.blogspot.com/-2j_bt6Y8lrk/X6HInf8XOuI/AAAAAAAAAEPs/NQG-I-GjUJMvWOpTZMyYRbyygp8vzqjwCLcBGAsYHQ/s16000/a3.gif

- **ćwiczenie 4**



<https://1.bp.blogspot.com/-4EtyLzOQCxg/X6HIsSzmNGI/AAAAAAAAEQA/5Oj1gH3Bg0gyhsQf-E8hndOGVzep2PygCLcBGAsYHQ/s16000/a4.gif>

- **ćwiczenie 5**



<https://1.bp.blogspot.com/->

[HD0VnD6DMps/X6HIqfCd10I/AAAAAAAAEP0/qLpLaENpFQc9OQyGYBIYR-PZY9872C-XwCLcBGAsYHQ/s16000/a5.gif](https://1.bp.blogspot.com/-HD0VnD6DMps/X6HIqfCd10I/AAAAAAAAEP0/qLpLaENpFQc9OQyGYBIYR-PZY9872C-XwCLcBGAsYHQ/s16000/a5.gif)

- **ćwiczenie 6**



https://1.bp.blogspot.com/-wypXp111Aks/X6HIqVsUDgI/AAAAAAAAEP4/TwFgYEipggk2zPIP6SuKFH_ABoxwJx6twCLcBGAsYHQ/s16000/a6.gif

- **ćwiczenie 7**



https://1.bp.blogspot.com/-gu9CHctC2GY/X6HlrP_mvI/AAAAAAAAEP8/rCLGZzB7N5wyIrsTFpwOAft4uSQxH-iDgCLcBGAsYHQ/s16000/a7.gif