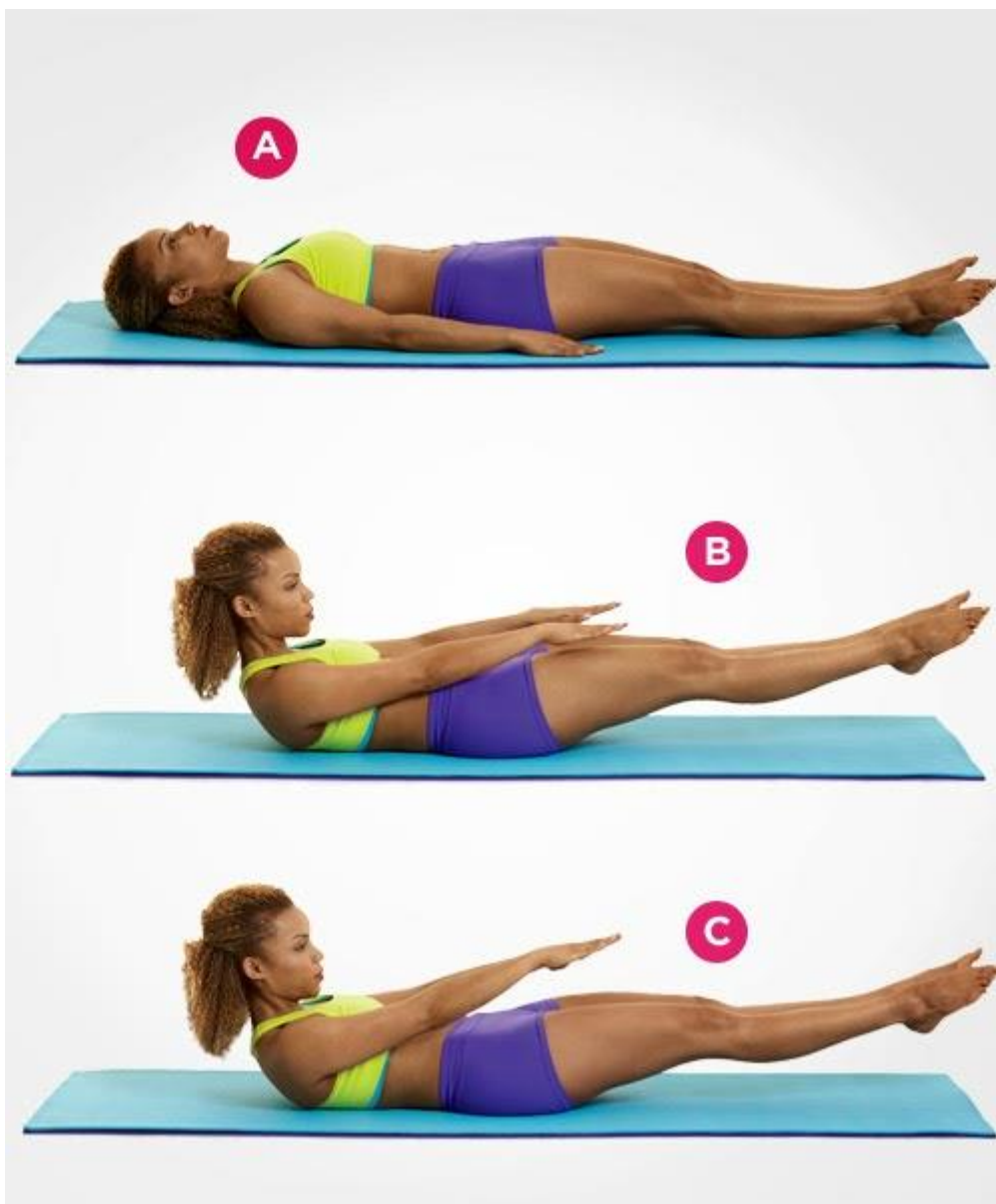


TRENING WZMACNIAJĄCY MIĘŚNIE BRZUCHA

W treningu wykorzystamy ćwiczenia Pilates, które polegają na rozciąganiu i uelastycznianiu wszystkich mięśni zaangażowanych w ćwiczeniu.

1. Spięcie ramion i stóp



Położ się na macie, wyprostuj i ściśnij nogi. Ręce wyprostuj i trzymaj po boku. (A)
Podnieś obie nogi oraz ręce kilka centymetrów nad matę, ściśnij pośladki i napnij brzuch.
Podnieś głowę tak, aby zobaczyć palce u stóp. (B)
Unieś ręce nad uda i przytrzymuj je w górze i opuszczaj. Nogi również unieś i opuszczaj w tym samym momencie co ręce. (C). Powtarzaj to ćwiczenie w 2 lub 3 seriach po 10 razy.

2. Piła

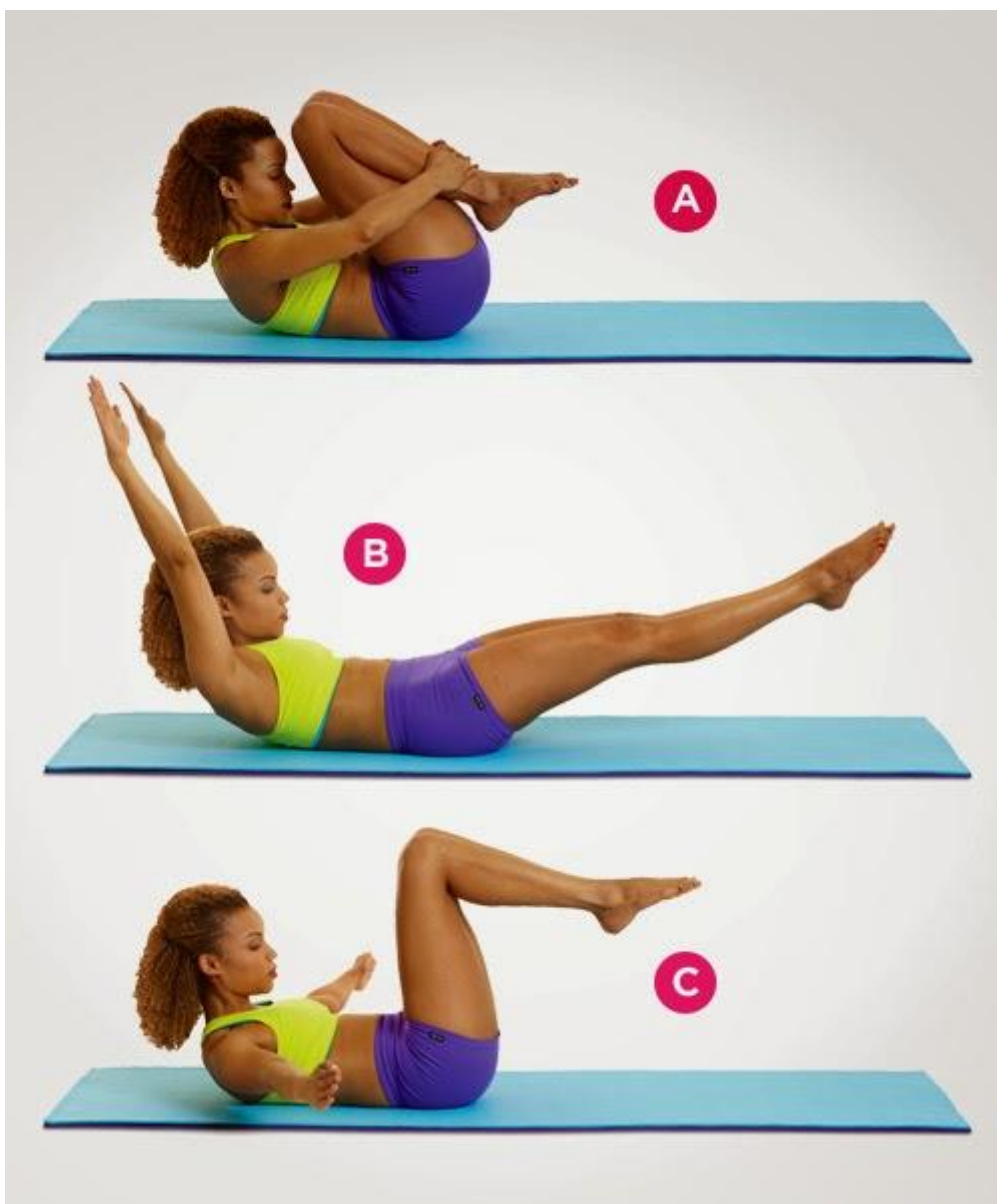


Usiądź na macie – wyprostuj plecy oraz nogi. Unieś ramiona z otwartymi dłońmi w bok (A)
Zrób wdech w momencie, kiedy obracasz tułów w lewo. Nogi musisz utrzymać cały czas w tej samej pozycji. Przekręcasz tylko tułów (B)

W momencie, kiedy jesteś obrócona postaraj się prawą rękę dotknąć za lewą stopę. Tak samo postępujesz na drugą stronę (C)

Powtarzaj to ćwiczenie w dwóch lub trzech seriach po 10 razy.

3. Podwójne rozciąganie nóg



Położ się na macie. Następnie złap rękoma swoje nogi, tuż nad kostkami. Tak, aby Twoja klatka piersiowa była przy udach, a głowa przy kolanach. (A)

Następnie nie odrywając pleców od maty wyprostuj nogi oraz ręce tak, aby znajdowały się nad ziemią. (B)

Ugnij kolana. Ręce skieruj w stronę ud. (C)

Po pozycji C wróć do pozycji A – powtórz to ćwiczenie sześć razy.

4. Rowerek



Położ się na plecach. Nogi unieś do kąta 90 stopni. Dłonie spleć za głową (nie ciągnij szyi)
(A)

Zrób lekki wdech i skręć tułów w lewo, aż do prawego łokcia, który ma połączyć się z lewym kolanem. Prostujesz w tym momencie prawą nogę i utrzymujesz ją nad matą (B) wykonaj wydech i przechodzimy do skrętu w prawą stronę.

Zrób dwie lub trzy serie po 10 razy (prawa, lewa strona)

5. Korkociąg



Położ się na płasko. Ramiona połóż na macie wzdłuż swojego ciała. Ściśnij mocno nogi razem i unieś je do góry (A)

Utrzymuj plecy na macie i staraj się przenieść uniesione nogi w prawo. Utrzymujesz stabilną pozycję dzięki temu, że podtrzymujesz się rękoma. Nogi cały czas w górze (B)

Wracasz do pozycji prostej – nogi cały czas uniesione (C)

Robisz to samo co w punkcie B, lecz na lewą stronę (D)

Zrób dwie lub trzy serie po 10 powtórzeń.

6. Kręcenie koła jedną nogą



Położ się na macie, nogi utrzymuj w pozycji płaskiej. Ramiona wzdłuż tułowiu również wyprostowane. Unieś jedną nogę w kierunku sufitu (pamiętaj o tym, że ma być wyprostowana). Jeżeli to możliwe wyprostuj ją tak, aby dwie nogi tworzyły kąt 90 stopni. (A) Kolejnym etapem będzie rysowanie „okręgu” w powietrzu. Zaczynj rysować koło od lewej strony. (B)

Robiąc w dalszym ciągu okrąg daj nowe w dół w kierunku kostki (C)

Unieś nogę do góry i zakończ pozycję tak jak w punkcie A. (D)

Ćwiczenie wykonuj powoli, lecz bardzo starannie. Zrób pięć pełnych ruchów w każdym kierunku, a następnie zmień nogę i postępuj zgodnie z wcześniejszymi zaleceniami.

7. Scyzoryki



Położ się na macie. Wyprostuj nogi. Ręce powinny być wyprostowane i uniesione tuż nad głową. Utrzymuj pozycję płaską, plecy przylegają do podłoża, a nogi są blisko siebie. (A)

Unieś nogi do góry, jak również ręce. Pamiętaj o tym, aby nie odrywać jeszcze w tym punkcie odcinka lędźwiowego od maty. (B)

Unieś plecy i utrzymuj równowagę ciała na pośladkach. Ręce są w górze (prostopadłe do nóg). Nogi wyprostowane, stopy mają być przedłużeniem nóg.

8. Pływanie „na sucho”



Położ się na brzuchu. Twoje ramiona są wyciągnięte do przodu, dłonie skierowane do podłoża. Nogi oraz stopy mają być nad matą. (A)

Unieś klatkę piersiową do góry (pamiętaj o tym, żeby nie nadwyręzać odcinka szyjnego podczas wykonywania tego ćwiczenia). Jedna ręka ma być w górze druga w dole. Tak samo postępujemy z nogami. (B)

Teraz na przemian unosimy prawą rękę i lewą nogę – opuszczamy je, a w tym samym momencie unosimy lewą rękę i prawą nogę. (C)

Wykonuj to ćwiczenie przez 15-20 sekund. Zrób trzy serie.

9. Siad bokiem ze skrętem



Usiądź na biodrze, podeprzyj się z jednej strony , nogi lekko ugięte z boku. Ułożone kostka na kostce. Prawą rękę umieszczamy na udach. (A)

Podnosimy biodra do góry, nogi w tym momencie same nam się prostują. Prawą rękę wyprostowaną przenosimy nad głowę Lewą ręką opartą o podłoże podtrzymujemy całe. (B)

Wracamy powoli do pozycji wyjściowej. Biodra opuszczamy a prawą rękę umieszczamy na biodrze. (C) Zrób dwie lub trzy serie po 10 powtórzeń.

Wykorzystując powyższe ćwiczenie możesz stworzyć własny zestaw treningowy składający się z sześciu ćwiczeń, który będzie dopasowany do Twoich wymagań i możliwości.