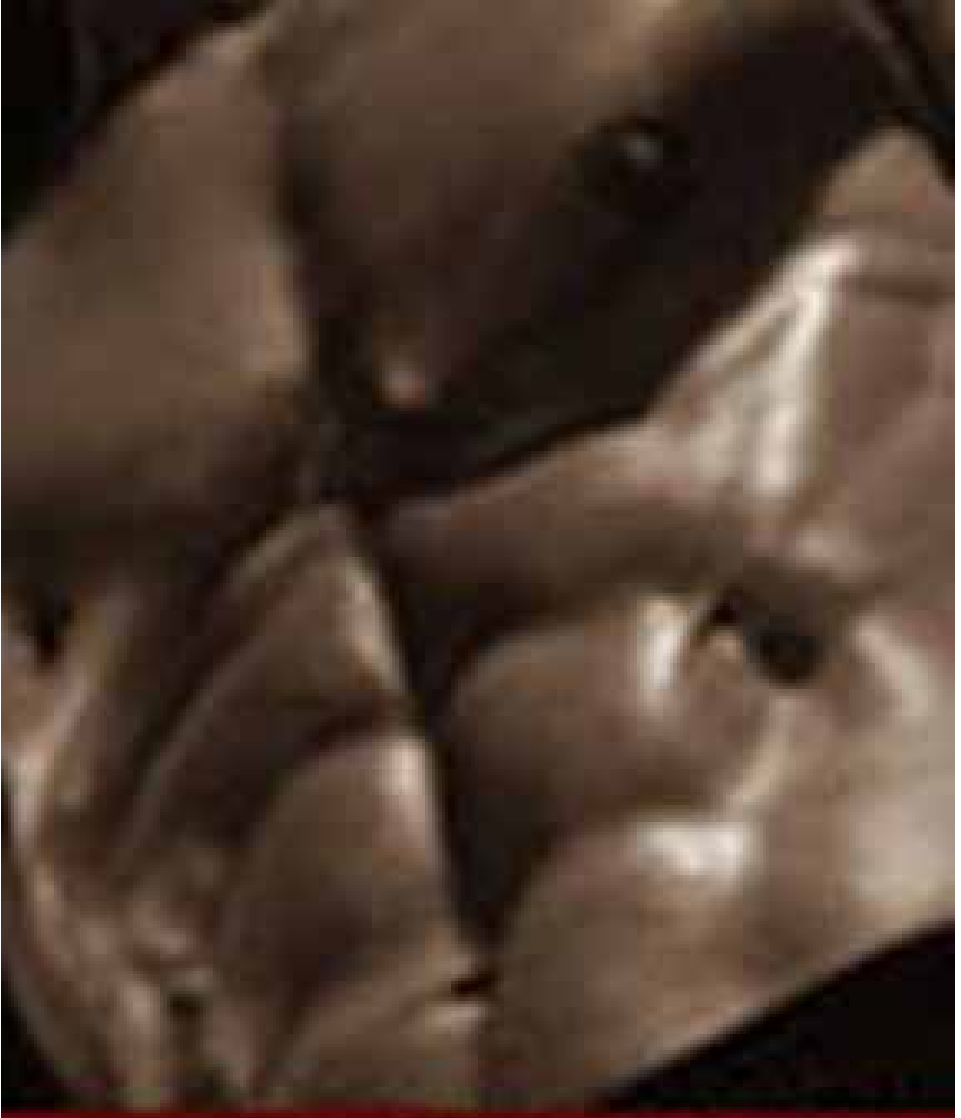


LEGENDARY ABS II

Traktat o wyrabianiu mięśni brzucha



*(z angielskiego spolszczony
z pewnym pominięciem gładźby)*



Spis treści

| | |
|----------------------------------------------------|---------|
| Co to jest ABS II? | str. 1 |
| Podbudowa teoretyczna | str. 2 |
| Rozwój mięśni brzucha | str. 3 |
| Współdziałanie w systemie | str. 4 |
| Zestawianie ćwiczeń w prawidłowej kolejności | str. 5 |
| Opis poszczególnych ćwiczeń | str. 6 |
| Ćwiczenie grzbietu | str. 10 |
| Skala trudności osnów treningowych | str. 11 |
| Szybkość wykonywania ćwiczeń | str. 11 |
| Osnowy treningowe | str. 12 |
| Ilustrowane zestawy ćwiczeń | str. 19 |
| Cykle treningowe | str. 24 |
| Samoocena postępów | str. 25 |

CO TO JEST ABS II?

Jest to **program rozwoju mięśni brzucha** powstały po 4 latach badań nad zagadnieniem, prowadzonych na Uniwersytecie Stanforda. Jego twórcy zapewniają, że 95% rozpoczynających trening według ich wskazówek stwierdza zauważalne postępy już w ciągu pierwszych dwóch tygodni pracy.

Zasadniczo zestaw ćwiczeń nie zajmuje więcej niż 6 minut, do 4 razy w tygodniu. Sekretem programu nie jest sam dobór ćwiczeń, a sposób, w jaki **współdziałają** one ze sobą: ich wzajemne oddziaływanie jest znacznie większe, niż z każdego z osobna.

PODBUDOWA TEORETYCZNA

Skuteczność pracy nad kondycją mięśniową zależy w przeważającej mierze od przestrzegania pewnych kluczowych zasad biomechanicznych. Pozwalają one odróżnić ćwiczenia bezpieczne i wydajne od takich, które nimi nie są.

Dobry wygląd mięśni brzucha zależy zarówno od tego, co masz – czyli samych mięśni, jak i od tego, czego nie masz – czyli sadła.

Mięśnie

Posiadają kurczliwość: pobudzone przez system nerwowy, potrafią skurczyć się do 2/3 swej długości początkowej. Ta ich cecha, połączona z umiejscowieniem poszczególnych mięśni w ludzkim ciele, umożliwia nam wszelkie ruchy.

Mięśnie brzucha, prócz umożliwiania ruchów tułowia, chronią leżące w głębi narządy. Ich współdziałanie z prostownikami kręgosłupa jest niezbędne dla zachowania prawidłowej postawy ciała.

Sadło

Tkanka tłuszczowa różni się od mięśniowej. Grubsza lub cieńsza warstwa sadła pokrywa nie tylko mięśnie brzucha. Im jest ona grubsza, tym trudniej zauważyć istnienie mięśni pod spodem, nawet gdy są one znacznie rozwinięte.

Pozbycie się zbędnego tłuszczu jest kwestią **dopasowania** diety, czyli wydatkowania większej ilości kalorii (trening aerobowy), niż się spożywa. Utrzymywanie przez dłuższy czas deficytu kalorycznego załatwi sadło. Fakt ten jest ogólnie znany, jakoś jednak tylko nieliczni stosują w praktyce wynikające zeń wnioski.

Samo wykonywanie ćwiczeń mięśni brzucha nie zmniejszy warstwy sadła na nich. Wykonywanie ćwiczeń pojedynczej grupy mięśniowej nie stanowi dostatecznego wydatku kalorycznego, by w zauważalny sposób pomniejszyć zasoby sadła. Jego nadmiar zlikwidują tylko intensywne ćwiczenia ogólne, angażujące jak najliczniejsze grupy mięśniowe (galop w dal, pływanie, cyklistwo, hopanie przez sznurki), i to stosowane **regularnie** w dłuższym okresie czasu.

ROZWÓJ MIĘŚNI BRZUCHA

Cel osiągniesz, gdy:

1. Odpowiednio ukierunkujesz pracę: wykonywane ćwiczenia muszą istotnie opierać się na pracy mięśni brzucha, a nie na takich ruchach, w których mięśnie te spełniają jedynie funkcję wspomagającą (większość tradycyjnie wykonywanych ćwiczeń na mięśnie brzucha nie spełnia tego założenia).
2. Mięśnie otrzymają odpowiednio intensywny bodziec: mięśnie muszą być przeciążane pracą ponad poziom, do jakiego są przyzwyczajone.
3. Poddasz mięśnie ćwiczeniom w rozmaitych płaszczyznach, by zmusić do pracy wszelkie ich włókna.

Achtung bodybuilder!

Przyjmij do wiadomości, że klasyczne ćwiczenia mięśni brzucha na skośnej ławce z prostymi nogami i katowanie się na rzymskiej ławce są do dupy! Wprawdzie istotnie, zginają Cię w pasie, potrafią też przyprowadzić o niezły skurcz mięśni i zakwasy, ale to nie wszystko, o nie nie nie...

Mięśnie brzucha mają o wiele mniejszy zakres działania, niż wymaga praca wykonywana w obu tych ćwiczeniach. Dwie trzecie ruchu, wykonywanego podczas ćwiczeń na skośnej ławeczce z prostymi nogami wykonujesz innymi mięśniami, niż brzucha. W ćwiczeniach na rzymskiej ławce mięśnie brzucha pełnią jedynie rolę stabilizującą: w żaden sposób nie biorą zaś udziału w wykonywanym ruchu.

Zasada jest następująca: leżąc na plecach z wyprostowanymi nogami, mięśniami brzucha jesteś w stanie unieść ramiona ok. 30° nad ziemię. Każdy ruch, polegający na uniesieniu ich wyżej, odbywa się dzięki działaniu innych mięśni, a mianowicie **łędźwiowego** i **łędźwiowo-biodrowego** (biegną od przedniej powierzchni kości udowych pod kością łonową do dolnych sześciu kręgów kręgosłupa). Zginają one tułów w kierunku ud, podobnie jak mięśnie brzucha, jednak mają o wiele obszerniejszy zakres działania: pozwalają dociągnąć klatkę piersiową do kolan.

Działają one najskuteczniej, gdy nogi wyprostowane są w kolanach i/lub stopy są unieruchomione, jak ma to miejsce w obu tradycyjnych, poprzednio wymienionych ćwiczeniach: do 1/3 ruchu zgięcia tułowia współzawodniczą one z mięśniami brzucha, by następnie przejąć całą pracę.

Ćwiczenia, w których przeważa praca mięśni lędźwiowych, nie męczą szczególnie mięśni brzucha – dzięki temu zjawisku można wykonywać setki brzuchów bez osiągnięcia celu: zmęczenia ich mięśni. Żadnego ćwiczenia, które pozwala na wykonanie tylu powtórzeń, nie można uznać za skutecznie oddziaływujące.

Co gorsza, ruchy wykorzystujące przeważające działanie mięśni lędźwiowych grożą kontuzją. Podczas swej pracy, oddziałują one na dolny odcinek kręgosłupa. Nie jest to groźne, dopóki mięśnie brzucha zachowują dostateczną siłę, by zapobiec wygięciu się grzbietowym w krzyżu. Jednakże nawet gdy jesteś w dobrej kondycji mięśniowej, mięśnie brzucha ulegają dość szybko zmęczeniu, zawsze wcześniej, niż ma miejsce w przypadku mięśni lędźwiowych, dopuszczając do wygięcia grzbietu. Powoduje to efekt **zwierania** się kręgow podczas pracy mięśni lędźwiowych.

Taka praca po kilku latach doprowadza do pojawienia się **chronicznych bólów** krzyża w wyniku degeneracji dysków kręgowych.

Wystrzegaj się ćwiczeń, w których pracę wykonują mięśnie lędźwiowe oraz takich, w których ułożenie ciała pozwala ci wygiąć się w krzyżu: oba wspomniane ćwiczenia należy odrzucić. Istnieją lepsze. Jednak sedno proponowanej metody polega nie na ćwiczeniach samych w sobie, a w sposobie ich wzajemnego oddziaływania.

WSPÓLDZIAŁANIE ĆWICZEŃ W SYSTEMIE

W proponowanych zestawach ćwiczeń najistotniejsza jest określona **kolejność** ich wykonywania, zapewniająca maksymalną korzyść dla działających mięśni. Stosowane w określonej kolejności, każde z nich oddziałuje silniej, niż stosowane w innej kolejności, połączeniu czy też pojedynczo. Czynnikiem określającym jakość ćwiczenia jest stopień wykorzystania zasady współdziałania mięśni. Często dwie lub więcej grup mięśniowych współdziałają w ruchu, pozwalając zmęczonemu mięśniowi wyręczyć się mniej zmęczonym. Wiedza o sposobie, w jaki współdziałają, pozwala temu zapobiec.

Działanie mięśni brzucha jest następujące: podzielić je można (funkcjonalnie, nie anatomicznie) na górne i dolne mięśnie brzucha. Podział można przyjąć mniej więcej w połowie ich długości, na wysokości pępka. W obrębie górnych mięśni brzucha można wydzielić jeszcze środkowe i zewnętrzne partie mięśnia. „*Górne mięśnie brzucha*” oznaczać tu będzie środkowe partie mięśnia, zaś „*zewnętrzne skośne m. b.*” odnosić się będzie do mięśni skośnych brzucha.

Rozpatrując sposób współpracy górnych mięśni brzucha z dolnymi okazuje się, że w ćwiczeniach na dolne mięśnie brzucha pracują zarówno dolne, jak i górne mięśnie brzucha. W ćwiczeniach na górne mięśnie brzucha, pracują niemal wyłącznie górne mięśnie brzucha.

Zwróć uwagę, że górne mięśnie brzucha mają zawsze udział w pracy obu, tak górnych, jak i dolnych. Jeśli rozpoczniesz zestaw ćwiczeń od nich, ograniczysz sobie możliwość oddziaływania na dolne partie brzucha (górne będą już zmęczone, co nie pozwoli ci na pełne przeciwieństwo dolnych). Rozwiązaniem jest praca nad dolnymi partiami brzucha w **pierwszej kolejności**, by następnie przejść do ćwiczeń angażujących głównie górne mięśnie brzucha. Taka kolejność przynosi pewną dodatkową korzyść: rozpoczynając od zmęczenia górnych mięśni brzucha ćwiczeniami na dolną część mięśni, praca nad nimi nie musi być tak intensywna, gdyż łatwo jest wtedy dostarczyć im właściwej dawki pracy.

Podobnie należy pracować nad mięśniami skośnymi brzucha. Skręcając i zginając one tułów, z pomocą górnych mięśni brzucha. Co za tym idzie, ćwiczenia na mięśnie skośne muszą być wykonywane przed pracą nad górnymi mięśniami brzucha, by zmęczenie górnych mięśni brzucha nie stało się ograniczeniem w pracy nad skośnymi.

ZESTAWIANIE ĆWICZEŃ W PRAWDŁOWEJ KOLEJNOŚCI

Z powyższych ustaleń wynikają 3 zasady do uwzględnienia przy ustalaniu prawidłowej kolejności ćwiczeń:

1. Wystrzegaj się ćwiczeń angażujących mięśnie lędźwiowe i wymagających ułożenia ciała pozwalającego na wygięcie grzbietu. Z zasady tej wynika odrzucenie wielu standardowych ćwiczeń tradycyjnie używanych dla wzmocnienia mięśni brzucha.
2. Pracuj nad dolnymi mięśniami brzucha przed górnymi.
3. Pracuj nad mięśniami skośnymi przed górnymi.

Tak więc, wszelkie ćwiczenia mięśni brzucha należy zgrupować w następującej kolejności: na początku ćwiczenia głównie oddziaływujące na dolne mięśnie brzucha, następnie ćwiczenia oddziaływujące na mięśnie skośne brzucha i na koniec, ćwiczenia oddziaływujące na górne mięśnie brzucha.

OPIS POSZCZEGÓLNYCH ĆWICZEŃ

Wznosy nóg w zwisie

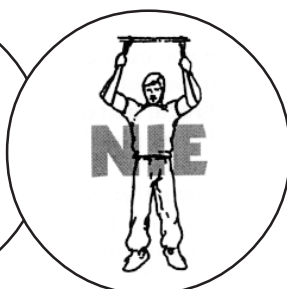
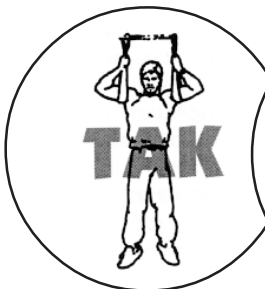
Potrzebny będzie poziomy drążek. Może być osadzony w futrynie drzwi, ale wygodniejszy jest umieszczony na tyle wysoko, by zwisając nie sięgać stopami ziemi. Uchwyt dłońmi powinien być nieco szerszy niż szerokość ramion.

Wznosy nóg należy wykonywać z lekko ugiętymi kolanami, tak by kolana niemal sięgnęły piersi. Ruch należy rozpoczynać od ułożenia tułowia „w kołyskę” kuląc tułów, podciągając w przód i do góry kość łonową i ściągając mięśnie brzucha. To zgięcie tułowia na znaczenie podstawowe: należy zachować je w ciągu całego ruchu. W przeciwnym razie ruch będziesz wykonywać mięśniami lędźwiowymi, a nie mięśniami brzucha. Po uniesieniu kolana na wysokość piersi, należy utrzymać je w tej pozycji przez **pełną sekundę** przed opuszczeniem ich.

Przy powtarzaniu ruchu, utrzymuj tempo dostatecznie wolne, by ciało się nie kołysało. Staraj się utrzymać mięśnie górnej części tułowia w rozluźnieniu: opanuj pokusę podciągnięcia się wraz z kolejnymi wznosami nóg. Mniej szkody przyniesie nierobienie wznosów nóg w zwisie w ogóle, niż wykonywanie ich niewłaściwym ruchem.

Uwaga:

Jeżeli zbyt słabe dłonie i ramiona ograniczają twoje możliwości wykonywania wznosów nóg w zwisie, spróbuj pomóc sobie taśmą owiniętą wokół nadgarstków lub pętlami pod pachami.



Uwaga:

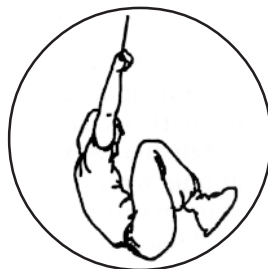
Ćwiczenia tego nie da się właściwie niczym zastąpić, więc drążek do zwisów, choćby w drzwiach, musisz mieć. W razie konieczności, możesz doraźnie zastąpić wznosy nóg w zwisie wypchnięciami nóg w leżeniu, dodając jedną dodatkową serię wypchnięć.

Jeżeli mimo wszystko, musisz stale obywać się bez drążka, przejdź z poziomu 1 wprost do poziomu 5, pomijając poziomy 2, 3 i 4, stanowiące przygotowanie do wznosów nóg w zwisie. Z tej samej racji, pomiń poziom 6. Na poziomie 5, wykonuj serie po 25 powtórzeń. Na poziomach 7, 8 i 9 wykonuj serie po 30 powtórzeń.

Wznosy zgiętych kolan w zwisie

Ćwiczenie jest identyczne jak poprzednie, z tą różnicą, że kolana zostają całkowicie ugięte podczas unoszenia nóg.

Staraj się całkowicie dociągnąć kolana do piersi i przetrzymaj je w tym ułożeniu przez **jedną sekundę**, nim je opuścisz.

**Wypchnięcia nóg w leżeniu**

W leżeniu na plecach podłóż pięści wierzchem do góry po obu stronach kości ogonowej, podpierając biodra. Uniesienie bioder utrzyma dolną część tułowia w prawidłowym ułożeniu: krzyż powinien spoczywać płasko na podłodze.

Podtrzymując pięściami biodra, unieś głowę i barki z ziemi, napinając mięśnie brzucha. Pozwoli to również zapobiec wyginaniu się grzbietu.

Jeżeli nie masz dość sił, by unieść głowę i barki, unieś tylko głowę; lepiej zrobić pięć powtórzeń prawidłowo niż pięćdziesiąt nieprawidłowo!

Ułożenie początkowe ćwiczenia

Unieś nogi pół metra nad ziemię (z krzyżem leżącym płasko na ziemi). Ugnij odrobinę nogi w kolanach.

Jeżeli unosząc nogi czujesz, że wyginasz grzbiet, unieś je wyżej lub zwiększ ugięcie w kolanach



Właściwy ruch ćwiczenia

Zginając się w pasie, unieś nogi i biodra do ułożenia pionowego. Następnie wypchnij do góry biodra i nogi, jakbyś chciał sięgnąć podszwami sufitu. Opuść biodra nadal utrzymując nogi w pionie, po czym odsuń je do pozycji początkowej.

Każde powtórzenie ćwiczenia składa się z dwóch ruchów: podniesienia nóg i uniesienia ich w pionie.



Skłony tułowia w leżeniu z ugiętymi kolanami

Z ułożenia na plecach z dłońmi za głową i podkurczonymi nogami unieś – **bardzo powoli** – barki i kark do kąta 30° pomiędzy plecami a ziemią. Wytrzymaj **pełną sekundę**, następnie wróć do pozycji wyjściowej. Jedno pełne wykonanie skłonu powinno zająć około 2 sekund.

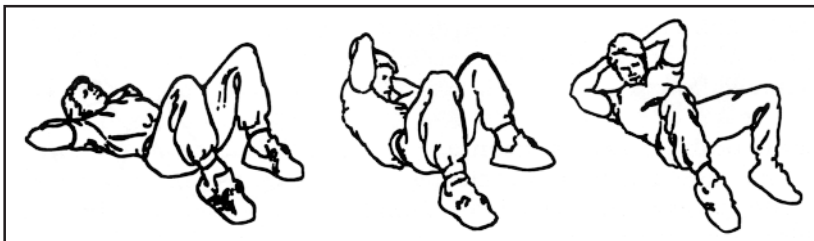
Wykonując ruch, staraj się utrzymać ramiona w pełnym rozluźnieniu: nie ciągnij łokciami do przodu.



Skrety tułowia w leżeniu z ugiętymi kolanami

Z leżenia na plecach z dłońmi za głową i podkurczonymi nogami unieś powoli barki, kark oraz prawe biodro. Celuj prawym barkiem w lewe kolano, czując napięcie mięśni prawego boku.

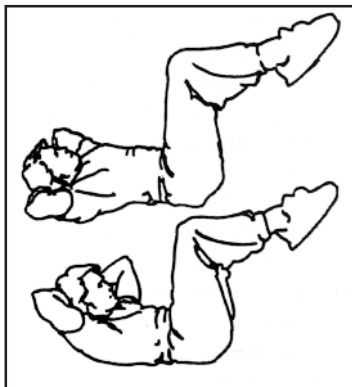
Przetrzyj to ułożenie **pełną sekundę**, następnie powoli powróć do pozycji wyjściowej.



Skłony tułowia w leżeniu z uniesionymi nogami

Z leżenia na plecach z rękami za głową i z ugiętymi nogami uniesionymi na ziemię tak, by tułów i uda oraz uda i podudzia tworzyły kąty proste, unieś i opuszczaj tułów, jak **najszybciej** możesz.

Staraj się nie tyle zginać się ku kolanom, co unosić ramiona i głowę wprost **do góry**.

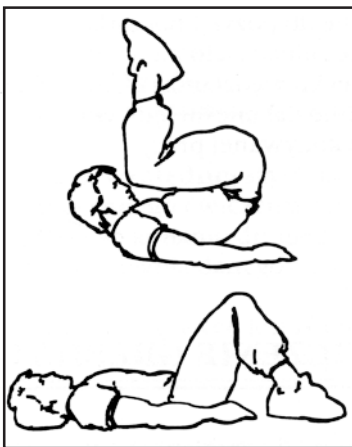


Wznosy zgiętych kolan w leżeniu na plecach

W leżeniu na plecach z ugiętymi kolanami i stopami na ziemi, wyprostuj ramiona wzdłuż boków ciała, z dłońmi wewnątrz do dołu, podpierającymi biodra, jak w wypchnięciach nóg w leżeniu.

Unieś i dociągnij kolana do siebie, aż dotkną piersi, a krzyż oderwie się całkowicie od ziemi. Opuść i powtarzaj w tempie jednego powtórzenia na sekundę.

W czasie ćwiczenia, nie **dotykaj** stopami ziemi.



Opuszczanie tułowia w klęku

Ułożenie początkowe ćwiczenia

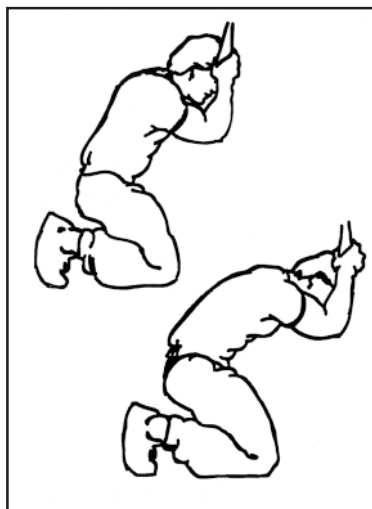
Ćwiczenie to włącza się lub nie do zestawu – według uznania. Potrzebna będzie elastyczna taśma lub np. dętka, przewieszona przez drążek do wznosów nóg o odpowiedniej długości: powinna sięgać do wysokości twarzy, gdy klęczysz.

Ujmij dętkę rękami na wysokości szczytu głowy, pochyl się zginając tułów w przód i ciągnij. Klekaj w takiej odległości od pionu umocowania dętki, by biegła do twych rąk nieco ukośnie: pozwoli ci to na dokładniejszą pracę mięśniami brzucha.

Właściwy ruch ćwiczenia

Nie odrywając rąk od czubka głowy, zegnij się w pasie ciągnąc do momentu, w którym łokcie znajdą się w ok. 1/4 drogi ku kołonom. Dalszy ruch wykonywać będą mięśnie lędźwiowe.

Wytrzymaj w tym położeniu **sekundę** lub dwie, następnie odegnij się do pozycji początkowej. Staraj się zginać ciało na wysokości dolnej krawędzi mostka, minimalizując udział mięśni lędźwiowych w wykonywanej pracy.



ĆWICZENIE GRZBIETU

Prostowniki grzbietu są antagonistami mięśni brzucha, współpracującymi w zachowaniu właściwych warunków pracy tułowia. Ćwiczenia grzbietu nie są niezbędne dla rozwoju mięśni brzucha, ale zdrowo jest zachować równowagę pomiędzy współpracującymi ze sobą grupami mięśni antagonistycznych.

Najgodniejsze polecenie jest ćwiczenie w leżeniu przodem na ławce lub podobnym legowisku, tak by od pasa móc zwisnąć z unieruchomionymi stopami. Z rękami przy głowie (nie spletaaj na niej palców), utrzymując głowę, barki i łokcie odgięte wstecz, unosz powolnym ruchem do poziomu i opuszczaj tułów.

SKALA TRUDNOŚCI OSNÓW TRENINGOWYCH

Dla początkującego przeznaczony jest poziom A. Jeżeli wykonywałeś uprzednio ćwiczenia mięśni brzucha, lecz bez prawidłowo wykonywanych wznosów nóg w zwisie, rozpocznij od poziomu I.

Dla pełnej korzyści z wyższych poziomów, prawidłowe wykonywanie wznosów nóg w zwisie jest **kluczowe**. Nie przeskakuj etapów, nawet jeśli masz wcześniejsze doświadczenia treningowe: rozpocznij od podstaw. Nie przechodź do następnego etapu, nim istotnie nie stanie się to konieczne, tzn. dopóki ćwiczenia na bieżącym etapie zachowują skuteczność. Momentem przejścia do następnego poziomu jest chwila, w której bieżący zestaw ćwiczeń staje się dla Ciebie łatwy oraz stwierdzasz, że przestał oddziaływać na Ciebie. Dopóki oba podane warunki nie zostaną spełnione, **trzymaj się dotychczasowego zestawu ćwiczeń**.

Dla łatwiejszej oceny, czy już czas zmienić zestaw, zastosuj wskazówki zawarte w rozdziale „Samoocena postępów”.

SZYBKOŚĆ WYKONYWANIA ĆWICZEŃ

Oznaczenia (**sz.**), (**śr.**), (**pow.**) są określeniami **względnej** szybkości wykonywania ćwiczenia. Szybkie wykonanie jednego ćwiczenia niekoniecznie oznacza to samo tempo w szybkim wykonaniu drugiego. Ogólnie orientuj się według podanych czasów trwania danego ruchu w sekundach.

Względna szybkość ćwiczeń podawana w zestawach jest istotna dla skuteczności programu: wykonuj każde ćwiczenie z podaną szybkością.

(sz.) = szybko (ok. 2 powtórzeń na sekundę)

(śr.) = średnio (ok. 1 powtórzenia na sekundę)

(pow.) = powoli (ok. 1 powtórzenia na 2 sekundę)

OSNOWY TRENINGOWE

Poziom A

(dla początkującego bez uprzednich doświadczeń treningowych)

| | |
|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 seria | – wypchnięcia nóg w leżeniu – 15 powt., (śr.) – bez odpoczynku |
| 2 seria | – skłony tułowia w leżeniu z uniesionymi nogami – 25 powt., (pow.) – odpoczynek 10 sek. |
| 3 seria | – wypchnięcia nóg w leżeniu – 10 powt., (śr.) – bez odpoczynku |
| 4 seria | – skłony tułowia w leżeniu z uniesionymi nogami – 20 powt., (śr.) |

Poziom 1

(ogólny poziom startowy dla każdego prócz zaawansowanych pakerów obeznanych z wznosami nóg w zwisie)

| | |
|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 seria | – wypchnięcia nóg w leżeniu – 25 powt., (śr.) – odpoczynek 15 sek. |
| 2 seria | – wypchnięcia nóg w leżeniu – 20 powt. (śr.) – bez odpoczynku |
| 3 seria | – skłony tułowia w leżeniu z ugiętymi kolanami – 25 powt. (pow.) – bez odpoczynku |
| 4 seria | – skłony tułowia w leżeniu z uniesionymi nogami – 10 powt. (sz.) |

Poziom 2

(tu zaczyna się praca w zwisie, obciążająca dolne partie mięśni brzucha oraz podtrzymujące ciało mięśnie przedramion, ramion i pleców)

| | |
|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 seria | <ul style="list-style-type: none"> - wznosy zgiętych kolan w zwisie - 10 powt., (śr.) - odpoczynek 15 sek. |
| 2 seria | <ul style="list-style-type: none"> - wznosy zgiętych kolan w zwisie - 8 powt. (śr.) - bez odpoczynku |
| 3 seria | <ul style="list-style-type: none"> - skłony tułowia w leżeniu z ugiętymi kolanami - 25 powt., (pow.) - odpoczynek 15 sek. |
| 4 seria | <ul style="list-style-type: none"> - skłony tułowia w leżeniu z ugiętymi kolanami - 20 powt., (sz.) |

Poziom 3

| | |
|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 seria | <ul style="list-style-type: none"> - wznosy zgiętych kolan w zwisie - 15 powt., (śr.) - odpoczynek 15 sek. |
| 2 seria | <ul style="list-style-type: none"> - wznosy zgiętych kolan w zwisie - 10 powt.,(śr.) - bez odpoczynku |
| 3 seria | <ul style="list-style-type: none"> - wypchnięcia nóg w leżeniu - 15 powt., (pow.) - bez odpoczynku |
| 4 seria | <ul style="list-style-type: none"> - skłony tułowia w leżeniu z ugiętymi kolanami - 20 powt., (śr.) - bez odpoczynku |
| 5 seria | <ul style="list-style-type: none"> - skłony tułowia w leżeniu z uniesionymi nogami - 10 powt., (sz.) |

Poziom 4

| | |
|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 seria | – wznosy zgiętych kolan w zwisie – 20 powt., (śr.) – odpoczynek 10 sek. |
| 2 seria | – wznosy zgiętych kolan w zwisie – 15 powt.,(śr.) – bez odpoczynku |
| 3 seria | – wypchnięcia nóg w leżeniu – 20 powt., (śr.) – odpoczynek 10 sek. |
| 4 seria | – wypchnięcia nóg w leżeniu – 15 powt., (śr.) – bez odpoczynku |
| 5 seria | – skłony tułowia w leżeniu z ugiętymi kolanami – 30 powt., (pow.) – bez odpoczynku |
| 6 seria | – skłony tułowia w leżeniu z uniesionymi nogami – 10 powt., (sz.) |

Poziom 5

| | |
|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 seria | – wznosy zgiętych kolan w zwisie – 25 powt., (śr.) – odpoczynek 10 sek. |
| 2 seria | – wznosy zgiętych kolan w zwisie – 20 powt., (śr.) – bez odpoczynku |
| 3 seria | – wypchnięcia nóg w leżeniu – 20 powt., (śr.) – odpoczynek 10 sek. |
| 4 seria | – wypchnięcia nóg w leżeniu – 15 powt., (śr.) – bez odpoczynku |
| 5 seria | – skłony tułowia w leżeniu z ugiętymi kolanami – 35 powt., (pow.) – bez odpoczynku |
| 6 seria | – skłony tułowia w leżeniu z uniesionymi kolanami – 15 powt., (sz.) |

Poziom 6

(tu rozpoczynasz pracę z wznosami nóg w zwisie, stanowiącymi znacznie większe obciążenie niż unoszenie ugiętych kolan)

| | |
|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 seria | – wznosy nóg w zwisie – 5 powt., (śr.) – odpoczynek 10 sek. |
| 2 seria | – wznosy nóg w zwisie – 5 powt., (śr.) – bez odpoczynku |
| 3 seria | – wznosy zgiętych kolan w zwisie – 10 powt., (śr.) – bez odpoczynku |
| 4 seria | – skłony tułowia w leżeniu z ugiętymi kolanami – 35 powt., (pow.) – bez odpoczynku |
| 5 seria | – skłony tułowia w leżeniu z uniesionymi nogami – 15 powt., (sz.) |

Poziom 7

(nawet zaawansowani pakerzy powinni rozpoczynać od tego poziomu tylko jeżeli stosowali w treningu prawidłowe wznosy nóg w zwisie. W przeciwnym razie, należy rozpocząć od poziomu 1, dla odpowiedniego przebudowania nawyków)

| | |
|---------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 seria | – wznosy nóg w zwisie – 10 powt., (śr.) – bez odpoczynku |
| 2 seria | – wznosy zgiętych kolan w zwisie – 5 powt., (śr.) – odpoczynek 15 sek. |
| 3 seria | – wznosy nóg w zwisie – 5 powt., (śr.) – bez odpoczynku |
| 4 seria | – wznosy zgiętych kolan w zwisie – 5 powt., (śr.) – bez odpoczynku |
| 5 seria | – wypchnięcia nóg w leżeniu – 25 powt., (śr.) – bez odpoczynku |

| | |
|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 6 seria | – skłony tułowia w leżeniu z ugiętymi kolanami – 35 powt., (pow.) – bez odpoczynku |
| 7 seria | – skłony tułowia w leżeniu z uniesionymi nogami – 15 powt., (sz.) |

Poziom 8

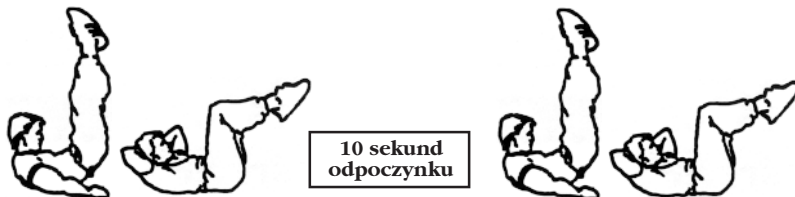
| | |
|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 seria | – wznosy nóg w zwisie – 10 powt., (śr.) – bez odpoczynku |
| 2 seria | – wznosy zgiętych kolan w zwisie – 5 powt., (śr.) – odpoczynek 10 sek. |
| 3 seria | – wznosy nóg w zwisie – 10 powt., (śr.) – bez odpoczynku |
| 4 seria | – wznosy zgiętych kolan w zwisie – 5 powt., (śr.) – bez odpoczynku |
| 5 seria | – wypchnięcia nóg w leżeniu – 30 powt., (śr.) – odpoczynek 10 sek. |
| 6 seria | – wypchnięcia nóg w leżeniu – 25 powt., (śr.) – bez odpoczynku |
| 7 seria | – skłony tułowia w leżeniu z ugiętymi kolanami – 35 powt., (pow.) – bez odpoczynku |
| 8 seria | – skłony tułowia w leżeniu z uniesionymi nogami – 15 powt., (sz.) – bez odpoczynku |
| 9 seria | – wznosy zgiętych kolan w leżeniu na plecach – 15 powt., (śr.) |

Poziom 9

| | |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 seria | <ul style="list-style-type: none"> - wznosy nóg w zwisie - 12 powt.,(śr.) - bez odpoczynku |
| 2 seria | <ul style="list-style-type: none"> - wznosy zgiętych kolan w zwisie - ile dasz radę (śr.) - odpoczynek 10 sek. |
| 3 seria | <ul style="list-style-type: none"> - wznosy nóg w zwisie - 10 powt., (śr.) - bez odpoczynku |
| 4 seria | <ul style="list-style-type: none"> - wznosy zgiętych kolan w zwisie - ile dasz radę (śr.) - bez odpoczynku |
| 5 seria | <ul style="list-style-type: none"> - wypchnięcia nóg w leżeniu - 30 powt., (śr.) - odpoczynek 10 sek. |
| 6 seria | <ul style="list-style-type: none"> - wypchnięcia nóg w leżeniu - 20 powt., (śr.) - bez odpoczynku |
| 7 seria | <ul style="list-style-type: none"> - skręty tułowia w leżeniu z ugiętymi kolanami - ile dasz radę (pow.) - bez odpoczynku |
| 8 seria | <ul style="list-style-type: none"> - skłony tułowia w leżeniu z ugiętymi kolanami - ile dasz radę (śr.) - bez odpoczynku |
| 9 seria | <ul style="list-style-type: none"> - skłony tułowia w leżeniu z uniesionymi nogami - 15 powt., (sz.) - bez odpoczynku |
| 10 seria | <ul style="list-style-type: none"> - wznosy zgiętych kolan w leżeniu na plecach - 20 powt., (śr.) |

ILUSTROWANE ZESTAWY ĆWICZEŃ

POZIOM A



15

25

10

20

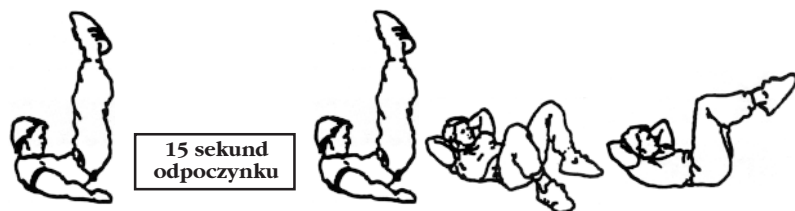
śr.

pow.

śr.

śr.

POZIOM 1



25

20

25

10

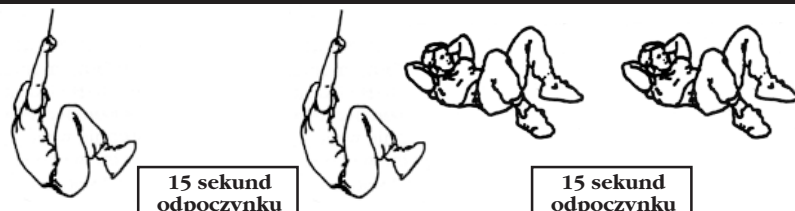
śr.

śr.

pow.

sz.

POZIOM 2



10

8

25

20

śr.

śr.

pow.

sz.

POZIOM 3



15

śr.

15 sekund
odpoczynku



10

śr.



15

pow.



20

śr.



10

SZ.

POZIOM 4



20

śr.

15 sekund
odpoczynku



15

śr.



20

śr.

10 sekund
odpoczynku



15

śr.



30

pow.



10

SZ.

POZIOM 5



25

śr.

10 sekund
odpoczynku



20

śr.



20

śr.

10 sekund
odpoczynku



15

śr.



35

pow.



15

sz.

POZIOM 6



5

śr.

10 sekund
odpoczynku



5

śr.



10

śr.



35








pow.












15

sz.

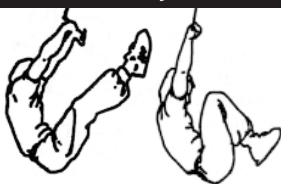
POZIOM 7

| | | | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
|  |  | 15 sekund odpoczynku |  |  |
| 10 | 5 | | 5 | 5 |
| śr. | śr. | | śr. | śr. |
|  |  | |  | |
| 25 | 35 | | 15 | |
| śr. | pow. | | SZ. | |

POZIOM 8

| | | | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  | 10 sekund odpoczynku |  |  |
| 10 | 5 | | 10 | 5 |
| śr. | śr. | | śr. | śr. |
|  |  | 10 sekund odpoczynku |  |  |
| 30 | 25 | | 35 | 15 |
| śr. | śr. | | pow. | SZ. |
| | | |  | |
| | | | 15 | |
| | | | SZ. | |

POZIOM 9



10 sekund
odpoczynku



15 do oporu

10 do oporu

śr.

śr.

śr.

śr.



10 sekund
odpoczynku



30

20

do oporu

śr.

śr.

pow.



do oporu

15*

20

śr.

sz.

śr.

*/ Autorzy opracowania dodają w tym miejscu życzenia powodzenia. Tłumacz w pełni solidaryzuje się z ich stanowiskiem. **Spróbuj sam!**

CYKLE TRENINGOWE

Dla początkujących

Jeżeli po raz pierwszy podejmujesz trening mięśni brzucha, rozpocznij na poziomie A, wykonując zestaw trzy razy tygodniowo, z co najmniej jednym dniem przerwy pomiędzy sesjami.

Gdy praca stanie się zbyt łatwa, zanim przejdziesz do poziomu 1, zwiększ liczbę treningów do czterech tygodniowo, łącząc dni w pary: dwa dni pod rząd trenujesz, co najmniej dzień odpoczywasz. Z reguły po około miesiącu będziesz gotów do przejścia na następny poziom. Jeżeli chcesz dołączyć ćwiczenia na grzbiet, wystarczą 1 lub 2 serie po 10 do 12 powtórzeń, wykonywane po treningu mięśni brzucha.

Dla średniaków

Rozpocznij od poziomu 1, wykonując zestaw trzy razy tygodniowo, z co najmniej jednym dniem przerwy między sesjami. Gdy praca stanie się zbyt łatwa, nim przejdziesz na poziom 2, zwiększ liczbę treningów do czterech, łącząc dni treningu w pary (np. poniedziałek, wtorek, przerwa jednodniowa, czwartek i piątek).

Jeżeli wykonujesz ćwiczenia grzbietu, wykonuj 2 do 3 serii po 10 do 12 powtórzeń po treningu mięśni brzucha.

Dla zaawansowanych

Jeżeli uprzednio wykonywałeś intensywne ćwiczenia mięśni brzucha, obejmujące prawidłowo wykonywane wznosy nóg w zwisie, rozpocznij od poziomu 7 lub 8, trenując 4 razy tygodniowo, łącząc dni pracy w pary.

Możesz dołączyć opuszczanie tułowia w klęku – dwie serie każdego pierwszego dnia ćwiczeń. Ćwiczenia grzbietu wykonuj na koniec każdego drugiego dnia ćwiczeń.

Podane zestawy ćwiczeń mięśni brzucha należy wykonywać **przed treningiem**, jeśli jest to trening aerobowy o dłuższym trwaniu i znacznych obciążeniach. W przeciwnym razie, wykonuj je **po ćwiczeniach** w rodzaju joggingu, przejażdżki rowerem czy pływaniu, traktując je jako rozgrzewkę.

SAMOOCENA POSTĘPÓW

Zdarza się, że postępy w niektórych ćwiczeniach zestawu przychodzą szybciej niż w innych. Utrudnia to rozeznanie, kiedy przejść do następnego poziomu. Ocena poczynionych postępów bywa subiektywna. Dla określenia, kiedy nadszedł czas przejścia do następnego zestawu treningowego, określono liczbę powtórzeń każdego ćwiczenia, jaką w każdym zestawie należy przekroczyć, by osiągnąć poziom, pozwalający na zmianę poziomu.

Wartości progowe

Użyj wartości dla poziomu, na którym się znajdujesz. Wykonaj ćwiczenia zestawu, po czym zapisz osiągniętą liczbę powtórzeń danego ćwiczenia. Podlicz liczbę wykonanych powtórzeń.

By zaliczyć test, musisz zaliczyć **wszystkie** ćwiczenia, a łącznie wykonywana liczba powtórzeń musi **przekroczyć** podaną liczbę docelową. Określ, według wskazówek poniżej, czy spełniasz warunki, by przejść do następnego poziomu.

Jeżeli nie przeszedłeś testu, oznacza to, że są jeszcze postępy do zrobienia na tym poziomie i nie jest jeszcze potrzebne zwiększenie obciążeń. Nawet gdy przejdiesz test, pozostań na tym samym poziomie, jeżeli odnosisz wrażenie, że możesz jeszcze na nim zrobić postępy. Jednym słowem, trwaj na danym poziomie jak długo przynosi ci to zauważalne efekty.

Poziom A

ćw. 1: 14-15 powtórzeń
 ćw. 2: 23-25 powtórzeń
 ćw. 3: 7-10 powtórzeń
 ćw. 4: 17-20 powtórzeń
razem: 70 powtórzeń

Poziom 1

ćw. 1: 23-25 powtórzeń
 ćw. 2: 17-20 powtórzeń
 ćw. 3: 24-25 powtórzeń
 ćw. 4: 8-10 powtórzeń
razem: 80 powtórzeń

Poziom 2

ćw. 1: 10 powtórzeń
 ćw. 2: 8 powtórzeń
 ćw. 3: 24-25 powtórzeń
 ćw. 4: 17-20 powtórzeń
razem: 63 powtórzenia

Poziom 3

ćw. 1: 15 powtórzeń
 ćw. 2: 10 powtórzeń
 ćw. 3: 14-15 powtórzeń
 ćw. 4: 19-20 powtórzeń
 ćw. 5: 8-10 powtórzeń
razem: 70 powtórzeń

Poziom 4

ćw. 1: 19-20 powtórzeń
 ćw. 2: 13-15 powtórzeń
 ćw. 3: 19-20 powtórzeń
 ćw. 4: 13-15 powtórzeń
 ćw. 5: 27-30 powtórzeń
 ćw. 6: 8-10 powtórzeń
razem: 110 powtórzeń

Poziom 5

ćw. 1: 24-25 powtórzeń
 ćw. 2: 17-20 powtórzeń
 ćw. 3: 19-20 powtórzeń
 ćw. 4: 13-15 powtórzeń
 ćw. 5: 30-35 powtórzeń
 ćw. 6: 13-15 powtórzeń
razem: 130 powtórzeń

Poziom 6

ćw. 1: 5 powtórzeń
 ćw. 2: 5 powtórzeń
 ćw. 3: 9-10 powtórzeń
 ćw. 4: 33-35 powtórzeń
 ćw. 5: 12-15 powtórzeń
razem: 70 powtórzeń

Poziom 7

ćw. 1: 9-10 powtórzeń
 ćw. 2: 5 powtórzeń
 ćw. 3: 5 powtórzeń
 ćw. 4: 4-5 powtórzeń
 ćw. 5: 22-25 powtórzeń
 ćw. 6: 33-35 powtórzeń
 ćw. 7: 12-15 powtórzeń
razem: 100 powtórzeń

Poziom 8

ćw. 1: 9-10 powtórzeń
 ćw. 2: 5 powtórzeń
 ćw. 3: 8-10 powtórzeń
 ćw. 4: 5 powtórzeń
 ćw. 5: 29-30 powtórzeń
 ćw. 6: 22-25 powtórzeń
 ćw. 8: 13-15 powtórzeń
 ćw. 9: 15 powtórzeń
razem: 150 powtórzeń