# TRENING MIĘŚNI BRZUCHA

**Na mięśnie brzucha składają się mięsień prosty brzucha, mięsień skośny zewnętrzny i wewnętrzny, poprzeczny brzucha, piramidowy oraz czworoboczny lędźwi. Ten ostatni stanowi tylną jego ścianę i leży po obu stronach kręgosłupa lędźwiowego.**

Mięśnie brzucha – poza tym, że wytrenowane ładnie się prezentują – pełnią wiele istotnych funkcji:

1. **Utrzymanie pionowej postawy:** mięśnie brzucha są antagonistyczne w stosunku do mięśni grzbietu, wykonują zatem przeciwstawną pracę. Mięśnie brzucha zginają tułów w przód, a grzbietu – w tył. Najważniejsza jest równowaga między nimi, to dzięki niej pozostajemy wyprostowani.
2. **Funkcja motoryczna:** mięśnie brzucha pozwalają nam wykonywać wiele ruchów, m. in: skręty tułowia, podnoszenie i ruchy bioder.
3. **Funkcja ochronna:** mięśnie brzucha chronią narządy wewnętrzne (np. wątrobę, jelita) przed urazami.
4. **Funkcje wspomagające:** mięśnie brzucha wykorzystujemy przy oddychaniu, wydalaniu, mówieniu czy rodzeniu.

Zaletą zaprezentowanych ćwiczeń jest możliwość wykonywania w każdych, nawet najbardziej spartańskich warunkach. Ich realizacja wymaga zaangażowania obu ćwiczących – jeden pokonuje opór, który „nadaje" drugi. Jednocześnie oddziaływanie „nadającego" aktywizuje u niego inne grupy mięśniowe, co sprawia, że trening ten ma i izolowany, i ogólnorozwojowy wymiar. Najistotniejszą, podkreślaną przeze mnie wielokrotnie zaletą tego typu ćwiczeń jest zwiększenie świadomości i kontroli nad własnym układem mięśniowym, ale również zmuszenie do empatii wobec osoby, której podczas ćwiczeń „nadajemy" opór.

Prezentowany trening jest rozwinięciem poprzednio prezentowanych ćwiczeń angażujących mięśnie naramienne oraz mięśnie klatki piersiowej i ramion, może więc tworzyć razem jednostkę treningową czy jednostkę lekcyjną. Warto pamiętać, aby w przypadku realizacji takiego połączenia zacząć działanie od mięśni klatki piersiowej, a następnie przejść do mięśni naramiennych oraz dwugłowego i trójgłowego ramienia, by zakończyć mięśniami brzucha. Trening może być przeprowadzony:

- w salach gimnastycznych,
- w salach judo i na ringach,
- na boiskach,
- w terenie, np. w lesie czy na polanie lub łące.

## WSKAZÓWKI

### 1 Wariant dla początkujących

- wprowadzenie do treningu – omówienie celu ćwiczeń,
- podzielenie grupy na dwójki,
- nauczanie poprzez pokaz – trener angażuje do pokazu każdego ćwiczenia innych uczestników,
- każde ćwiczenie wykonywane jest w seriach, a czas przerw wynosi około minutę,
- zakres powtórzeń – do upadku mięśniowego, czyli sytuacji, w której mięśnie brzucha odmawiają posłuszeństwa,
- w trakcie zajęć trener przechodzi pomiędzy ćwiczącymi, reagując na popełniane błędy techniczne – kontrolowanie i korygowanie,
- po treningu podsumowanie, a więc wnioski i odczucia uczestników: co najbardziej się podobało, co sprawiało trudność.

### 2 Wariant dla zaawansowanych

- wprowadzenie do treningu – omówienie celu ćwiczeń,
- podzielenie grupy na dwójki,
- działanie dynamiczne: ćwiczenia wykonywane są bezpośrednio po sobie, ze zmienną liczbą powtórzeń w seriach oraz tempem, a trener na podstawie obserwacji decyduje o momencie i czasie przerw,
- liczba powtórzeń: do upadku mięśniowego,
- w trakcie zajęć trener przechodzi pomiędzy ćwiczącymi, reagując na popełniane błędy techniczne – kontrolowanie i korygowanie,
- po treningu podsumowanie, a więc wnioski i odczucia uczestników: co najbardziej się podobało, co sprawiało trudność.

1 Ćwiczący leżąc i trzymając się za kostki partnera, próbuje utrzymać nogi w górze w pionie (z miednicą zablokowaną); partner je odpycha.

2 Ćwiczący siedzi na dolnym odcinku pleców partnera, będącego w pozycji klęku podpartego, i wykonuje skłony w tył.

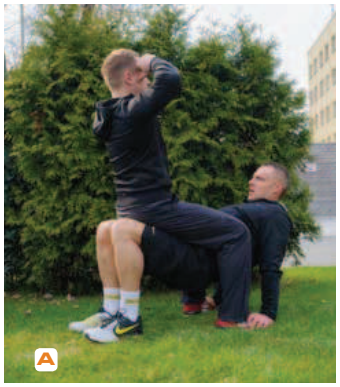
# Ćwiczenia

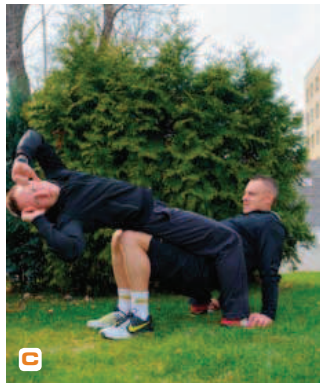
**3** Ćwiczący leżąc na plecach, z nogami przytrzymywanymi przez partnera, wykonuje skłony w przód, kierując ramiona do jego dłoni.

**4** Ćwiczący, opierając się o partnera, z rękami splecionymi na jego karku, unosi na przemian prawą i lewą nogę do wyprostu.










**5** Ćwiczący siedzi na kolanach partnera i wykonuje skrętoskłony w tył.

**6** Ćwiczący w siadzie równoważnym, twarzą do siebie, zataczają nogami półkola wokół swoich stóp.

**7** Ćwiczący leżąc, ze splecionymi stopami i z rękami na skroniach, wykonują skrętoskłony w przód.

**JAROSŁAW JAKUBOWSKI**
Pracownik dydaktyczny Instytutu Sportów Indywidualnych w Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu, ekspert w zakresie treningu z oporem zewnętrznym. Właściciel Egobody Profesjonalni Trenerzy Osobiści.