

## Ćwiczenia na płaski brzuch

Największym marzeniem każdej z Pań, jest przede wszystkim jej nienaganny wygląd. Uroda kobieca to przede wszystkim zadbane włosy, utrzymana w nienagannym stanie skóra a także odpowiednia sylwetka. Obecnie żyjemy w czasach, kiedy to przede wszystkim media promują... szczupłą... sylwetkę, czyli płaski brzuch. Aby osiągnąć idealną, potrzeba wielu wyrzeczeń, takich jak ostra dieta oraz odpowiednie ćwiczenia. Specjaliści od żywienia oraz odchudzania, twierdzą... niepodzielnie, iż sama dieta bez wysiłku fizycznego (choćby najmniejszego) nie przyniesie oczekiwanych efektów. Sporym problemem wielu z pań, jest zbyt odstający brzuch. Powinny więc stosować przy dietach niskotłuszczowej odpowiednie zestawy ćwiczeń. Są to tak zwane ćwiczenia na płaski brzuch. Głównym celem tego typu aktywności fizycznej jest przede wszystkim wzmocnienie mięśni brzucha. Ćwiczenia, jakie tu stosujemy polegają głównie na pobudzaniu do pracy tych mięśni brzucha, które odpowiedzialne są za jego kształt. Jednym z bardziej skutecznych i najczęściej stosowanych ćwiczeń, które pomagają nam osiągnąć efekt płaskiego brzucha jest zestaw określany jako „brzuszek”. Ćwiczenia te wykonuje się leżąc na podłodze. Są to kolejne serie skłonów w przód. Najlepiej wykonywać je w pozycji, kiedy nasze ręce leżą... wzdłuż tułowia lub też możemy je założyć za kark. Zasada, jaką powinniśmy przyjąć w trakcie wykonywania brzuszków, to zakończenie ich w momencie, kiedy pocujemy dołgi mocno napięte mięśnie brzucha. Oznacza to jednocześnie, iż ćwiczenie jest wykonywane prawidłowo. Inną również ciekawą i skuteczną propozycją to tak zwane nożycy. Są to ćwiczenia wykorzystujące głównie nasze nogi. Takie wykonujemy je w pozycji leżącej. Są to wymachy nóg oraz ich zginanie i prostowanie. Nogi powinny być lekko uniesione nad ziemię...

## About the Author

Admin serwisu

Source: <http://www.saska-fitness.pl>