



ABS

czyli mięśnie
brzucha

Uwaga. Informacje podane są w tej książce z myślą o uzupełnieniu, nie zastąpieniu fachowej opieki trenerskiej. Wszelkie formy ćwiczeń wiążą się z pewnym nieuchronnym ryzykiem. Autor i wydawca podkreślają, że czytelnicy powinni przyjąć pełną odpowiedzialność za swoje bezpieczeństwo oraz poznanie granic swoich możliwości. Przed przystąpieniem do wykonywania opisanych ćwiczeń należy sprawdzić, czy sprzęt jest sprawny, oraz nigdy nie podejmować ryzyka przekraczającego swój poziom doświadczenia, umiejętności i sprawności fizycznej.

Tytuł oryginału: ***Essential ABS. An Intensive 6-Week Program***

Przekład: Andrzej Niewiarowski

Redakcja: Dariusz Rossowski

Korekta: Anna Kotynia-Kosmyńska

Rysunki: © by Karen Kuchar

Fotografie: © Rodale Inc

Projekt okładki i układ typograficzny: Andrzej Laszak

Druk: Toruńskie Zakłady Graficzne ZAPOLEX Sp. z o.o.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych, bez uprzedniego wyrażenia zgody przez właściciela praw.

© Copyright 2001 by Rodale Inc.

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo JK, 2008
Published by arrangement with Rodale Inc., Emmaus, PA, USA

ISBN 978-83-7229-181-3

Wydanie 1, dodruk, Łódź 2012

Wydawca: JK, ul. Krokusowa 1-3, 92-101 Łódź
tel. (042) 676 49 69, fax (042) 676 49 79

Dystrybucja: Grupa A5 sp. z o. o.
ul. Krokusowa 1-3, 92-101 Łódź, tel./fax (042) 676 49 29
e-mail: handlowy@grupaA5.com.pl

Spis treści

Wprowadzenie 6

Część 1. Rozpęd

- Rozdział 1. Zasadniczy plan **10**
- Rozdział 2. Zasadnicze fakty **13**
- Rozdział 3. Zasadnicza motywacja **18**
- Rozdział 4. Nastawienie umysłowe **24**

Część 2. O ćwiczeniach

- Rozdział 5. O fizjologii ćwiczeń **30**
- Rozdział 6. O rozciąganiu. Gibkość **35**
- Rozdział 7. O technice ćwiczeń **40**

Część 3. Program bazowy

- Rozdział 8. Wiedza bazowa **50**
- Rozdział 9. Najważniejszy pierwszy krok – poziom pierwszy **54**
- Rozdział 10. Nadbudowa – poziom drugi **64**
- Rozdział 11. Sukces – poziom trzeci **78**

Część 4. Rozpędu ciąg dalszy

- Rozdział 12. Utrzymywanie formy **96**
- Rozdział 13. Program zaawansowany **99**
- Rozdział 14. O treningu siłowym **126**
- Rozdział 15. Plan perspektywiczny **137**



Wprowadzenie

Trudno być facetem w tych czasach. Mówi się nam, że nasze życie musi być doskonałe. Musimy mieć dobrze płatną, ekscytującą pracę, zapierające dech w piersiach życie seksualne, wspaniałą rodzinę i wielu przyjaciół. Do tego musimy znajdować czas, by się rozluźnić i cieszyć tymi wszystkimi sukcesami. Na dodatek chcemy mieć idealnie ukształtowaną sylwetkę.

Nie można mieć wszystkiego. W końcu nikt z nas nie ma tak wysokich koneksji, by sprawić, że Ziemia zacznie obracać się wolniej – doba zawsze będzie mieć tylko 24 godziny.

Jeśli twoja praca faktycznie obfituje w wyzwania, to pewnie jest bardzo stresująca. W wyniku stresu organizm zwiększa wytwarzanie kortyzolu – hormonu, który sprawia m.in., że na brzuchu zaczyna odkładać się tłuszcz. Rozejrzyj się dookoła, a zobaczysz, że ci, którzy zdobyli świetną pracę, odpuścili sobie dbanie o sylwetkę. Z kolei wielu idealnie umięśnionych porzuciło myśl o robieniu kariery; etatowo zajmują się swoim ciałem.

Nie musisz iść na żaden z tych kompromisów. Można osiągnąć sukces w pracy bez dołączania do szeregu brzuchatych urzędników, przyklejonych do biurowych foteli, członków Stowarzyszenia Potencjalnych Zawalowców, na widok których stewardesy w samolocie zaczynają nerwowo rozglądać się za defibrylatorem. I nie trzeba w tym celu poświęcać całego wolnego czasu, jaki spędzasz z rodziną i przyjaciółmi, ani rezygnować z wystrzałowego życia seksualnego (będzie wprost odwrotnie – im sprawniejsze ciało, tym lepsze życie intymne).

Jak to wszystko ma się do twoich mięśni brzucha? Po prostu jeśli chcesz mieć atrakcyjny brzuch, musisz żyć na pełnych obrotach, stosować się do zaleceń w tym podręczniku, ćwiczyć intensywnie i systematycznie.

Książka wprowadzi cię w zasady 6-tygodniowego programu ćwiczenia mięśni brzucha oraz treningu aerobowego, a także da podstawy rozsądnej diety. Z tego punktu będziesz mógł zajść tak daleko, jak zechcesz – możesz wcisnąć gaz do dechy i stać się pełnoprawnym mięśniakiem albo możesz trzymać się trzygodzinnego programu bazowego, czy nawet znaleźć sposób na wykonanie zalecanej pracy w krótszym czasie. Kiedy już zobaczysz, jak prosto i przyjemnie ćwiczy się według reguł zrównoważonego programu, przez całe życie będziesz się go w jakiejś formie trzymał.

A jeśli już teraz jesteś w niezłej formie, kiedy skończysz pracę w ramach programu bazowego, będziesz mógł poszczycić się rozwiniętymi mięśniami, jakie widuje się na okładkach kolorowych czasopism. Niemniej książka ta nie została napisana dla kogoś, komu brakuje zaledwie sześciu tygodni do uzyskania sylwetki z reklamy męskiej bielizny. Podręcznik ten przeznaczony też jest dla reszty facetów, którzy, patrząc na tych modeli, zastanawiają się: „Jak osiągnąć to, co oni? Jak wypracować na brzuchu kaloryfer, zaczynając od zera?”

Dzięki tej książce będziesz wiedział, jak. Sukces nie przyjdzie od razu i wymagany będzie wysiłek, ale opracowany przez Kurta Brungardta program jest najpewniejszą i najprostszą drogą do osiągnięcia tego celu.

Kurt dobrze wie, że najtrudniej zrobić ten pierwszy krok – w końcu jest od 18 lat trenerem i napisał bardzo wiele na temat zdrowego stylu życia. Dlatego właśnie książka ta jest wstępem do treningu mięśni całego ciała, ze szczególnym zwróceniem uwagi na mięśnie brzucha.

Obaj z Kurtem cieszymy się, że jesteśmy zdrowi i w dobrej formie. Chcemy, żebyś i ty dowiedział się, co ominęło cię w życiu pod tym względem i jak to odzyskać. Według nas, sprawność fizyczna jest ważnym elementem udanego życia i nie chcemy tej wiedzy zatrzymywać tylko dla siebie.



Lou Schuler
magazyn „Men’s Health. USA”
dyrektor ds. fitnessu

Zasadniczy plan

Potraktuj tę książkę jako mapę do Pakerowa – „krainy pakerów”. Wiesz, jak tam jest: nieobecne są zwały tłuszczu, formujące się nad paskiem od spodni. Wszystkie mięśnie są na piątkę i mają lepiej zarysowane kształty niż na ilustracjach w podręczniku anatomii. W Pakerowie wyglądasz na wyższego, bo chodzisz wyprostowany. Lepszą postawę ciała zawdzięczasz silnym mięśniom brzucha. Dolna partia pleców jest mniej nadwyrężana i łatwiej wykonujesz codzienne czynności, takie jak podnoszenie pudeł z ziemi czy usadzenie wierzącego się dziecka w foteliku samochodowym. Jako obywatel tej krainy, zauważysz, że ciuchy lepiej na tobie leżą – choć otaczające cię kobiety będą chciały, byś często je zdejmował. Z pomocą tego podręcznika już wkrótce będziesz na drodze do tego miejsca; osiągniesz sylwetkę, o jakiej marzyłeś.

Słyszałeś pewnie powiedzenie, że nawet tysięczmilowa podróż zaczyna się od pojedynczego kroku. Co z tego, że dziś oznacza to skontaktowanie się z biurem podróży lub zakup biletu przez internet – mądrość tych słów wciąż pozostaje aktualna. Otóż w tysięczmilowej podróży do Pakerowa bardzo łatwo zbczyć o dwa tysiące mil od celu, jeśli pierwszy krok postawimy w nieprecyzyjnie obranym kierunku.

W różnych czasopismach co miesiąc możesz znaleźć nowe plany trenowania mięśni brzucha, reklamy telewizyjne oferują produkty, gwarantujące szybkie efekty, a półki sklepowe uginają się pod ciężarem „rewelacyjnych” suplementów diety, które mają mobilizować twoje niechętnie do współpracy mięśnie. Natłok informacji spowodował, że panuje dezinformacja na temat tego, jaka jest najlepsza droga do osiągnięcia dobrze zarysowanych mięśni brzucha.

Celem tej książki jest sprawienie, byś postawił pierwsze kroki w odpowiednim kierunku, idąc najkrótszą drogą. Dzięki temu podręcznikowi zdobędziesz gruntowne podstawy wiedzy oraz poznasz skuteczne techniki ćwiczenia mięśni brzucha. Żadnych sztuczek, wyrafinowanych gadżetów czy cud-recept. Po prostu będziesz uzyskiwał wyniki. Poznasz podstawy ćwiczeń i zdrowej diety. Wyrobisz w sobie nawyk trenowania, który pozwoli ci układać i kontynuować własny program ćwiczeń przez całe życie.

W ciągu sześciu tygodni poczynisz postępy. Zacznieś od skromnych 3–5 minut ćwiczeń dziennie, a skończysz na 3 godzinach tygodniowo, w których wymagany od ciebie będzie duży wysiłek. Zacznieś od czterech prostych ćwiczeń – trzy na mięśnie brzucha i jedno na dolną partię pleców – i będzie to twoja baza, na której zbudujesz ostatecznie zestaw wyrafinowanych ćwiczeń; będziesz odbywał też po trzy sesje

aerobowe w tygodniu. Oprócz tego będziesz czuwał nad swoją dietą, tak by czerpać pełnię korzyści z nawyku ćwiczenia.

Dla kogo jest ta książka?

Nie została napisana z myślą o kulturystach, przygotowujących się do startu w zawodach. Jest ona adresowana do trzech typów mężczyzn. Oto one:

Początkujący. Taki facet myślał o ćwiczeniach, mówił o ćwiczeniach, może nawet kupił cudowny suplement diety w celu zmniejszenia obwodu pasa albo urządzenie treningowe reklamowane w telewizyjnych spotach. Ale tak naprawdę nigdy nie udało mu się wyrobić właściwego nawyku ćwiczenia.

Aktywny. *ABS, czyli mięśnie brzucha* nie jest pozycją przeznaczoną wyłącznie dla tych, którzy spędzili większą część życia przyklejeni do fotela przed telewizorem. Została ona napisana też z myślą o gościach aktywnych i energicznych, którzy nie znaleźli jeszcze dobrze opracowanego i odpowiedniego dla siebie programu. Może sądzili, że nie uda im się wcisnąć treningów do swojego napiętego grafiku dnia. Albo nie myśleli, że potrzebny im jest jakiś rygor ćwiczeń, aż do momentu gdy zwolnił się ich metabolizm i zwiększył obwód w pasie. A może po latach siedzenia po osiem godzin przed komputerem w pracy w końcu odczuli wpływ takiego trybu życia na dolne partie pleców.

Sfrustrowany i dezorientowany. W końcu podręcznik ten napisano również z myślą o trzecim facecie – takim, który już ćwiczył przez jakiś czas, a raczej próbował. Wpadł niestety w błędne koło prób i porażek, podejmowania treningów i zarzucania ich. W wyniku tego albo nie uzyskał żadnych rezultatów, albo, co gorsza, jego forma systematycznie się pogarszała.

Czego nauczysz się z tej książki

Jeśli jesteś jedną z trzech wyżej wymienionych osób, oto co książka *ABS, czyli mięśnie brzucha* ma ci do zaoferowania:

- Wiedzę o podstawach anatomii mięśni brzucha.
- Znajomość prawidłowej techniki wykonywania optymalnych ćwiczeń.
- Strategie planowania treningów i techniki ustalania celów.
- Wskazówki, które pomogą ci wykorzystać moc swojego umysłu.

- **Progresywny program ze zwiększającym się poziomem trudności.**
- **Ćwiczenia rozciągające z akcentem na mięśnie brzucha.**
- **Program ćwiczeń aerobowych.**
- **Porady żywieniowe, które pomogą zmniejszyć liczbę spożywanych kalorii, tak byś szybciej zobaczył efekty swojej pracy.**
- **Ćwiczenia dolnej partii pleców, które będziesz wykonywał razem z ćwiczeniami na brzuch, by silne mięśnie chroniły środkową część ciała.**
- **Ćwiczenia zaawansowane.**

Książka podzielona jest na cztery główne części. W pierwszej rozwieję mity na temat cudownych sposobów na uzyskanie atrakcyjnych mięśni brzucha oraz pomogę ci wyrobić u siebie stałą i niezachwianą motywację do pracy przez cały czas trwania programu. Część druga zapozna cię z zasadami i technikami wykonywania ćwiczeń, dzięki czemu treningi mięśni brzucha będą bezpieczne i skuteczne. Część trzecia przeprowadzi cię przez progresywny program bazowy, w którym nacisk położony został na ćwiczenie mięśni brzucha, tak by ta część ciała stała się silniejsza i szczuplejsza. W części czwartej dowiesz się, jak utrzymać to, co uzyskasz dzięki programowi bazowemu, oraz jak dalej zwiększać swoją sprawność.

Pierwsze dwie części książki najlepiej przeczytać przed rozpoczęciem wykonywania ćwiczeń programu bazowego. Jeśli jednak nie możesz się doczekać ćwiczeń, możesz od razu zacząć od programu bazowego i czytać pozostałe rozdziały na bieżąco. Niemniej jest bardzo ważne, by zapoznać się z nimi wszystkimi, bo dzięki temu uzyskasz potrzebne informacje niezbędne do osiągnięcia wymarzonych celów.

Zasadnicza prawda

Ernest Hemingway powiedział: „Najlepszym powodem mówienia prawdy jest to, że najłatwiej ją zapamiętać”. Oto czemu w książce *ABS, czyli mięśnie brzucha* nie kryję przed tobą, że nie ma szybkiej drogi na skrót od „miękkiej oponki” do stalowego „sześciopaka” czy „kaloryfera”. Tym, co oferuje ten podręcznik, jest powolna, ale pewna droga do osiągnięcia tego celu.

Trzymaj się programu bazowego; będzie ci służył za podstawę, którą będziesz mógł rozwijać przez całe życie. Możesz rozbudowywać ten fundament, kiedy będziesz gotowy na bardziej wymagające ćwiczenia. A jeśli zajdzie potrzeba, byś skrócił treningi do minimum, nic nie stanie na przeszkodzie, byś wrócił do ćwiczeń z samego początku.

„Kaloryfer” na brzuchu pojawi się, gdy zbudujesz dość dużo mięśni i spalisz wystarczająco dużo tłuszczu. Nie gwarantuję, że uzyskasz taki wynik w ciągu sześciu tygodni, ale nigdy go nie osiągniesz, jeśli nie zaczniesz od solidnego programu ćwiczeń w połączeniu z rozsądną dietą. Tak więc do dzieła!