



Nowy Wymiar Sportu

Wszystko, czego potrzebujesz, by wrzucić swoją formę na najwyższy poziom – bez względu na to, z jakiego miejsca startujesz.



Programy treningowe



Biblioteka ćwiczeń



Baza rzetelnej wiedzy



Najlepsi eksperci



Proste przepisy



Plany żywieniowe



Akademia NLS



Sklep online

Trening brzucha: Zbuduj 6-PAK w domu

Płaski brzuch z wyraźnie zaznaczonymi mięśniami to cel, do którego dążymy wszyscy. Wszyscy mamy też sekretne sposoby na jego osiągnięcie; problem w tym, że większość z nich nie działa. Oto patent na zbudowanie imponującego ABS, który nie tylko będzie dumnie się prezentował, ale pozwoli też na więcej podczas treningu i uprawianiu sportu.

Cel: Mocny brzuch, mniej balastu

Poziom: Początkujący, średnio zaawansowany

Czas trwania: -

Dni treningowe: 1-3 treningi

Sprzęt: Piłka gimnastyczna

Rodzaj treningu: trening oporowy

Długość treningu: 15-30 minut

Link do programu: [kliknij, po szczegóły](#)

Trening A

Ćwiczenie	Serie	Powtórzenia	Tempo	Odpoczynek
1. Spięcia brzucha na piłce gimnastycznej	3	15	1-0-1-0	20 sekund
2. Szczupak na piłce gimnastycznej	3	15	1-0-1-0	20 sekund
3. Rolowanie piłki gimnastycznej	3	15	1-0-1-0	20 sekund
4. Deska na piłce gimnastycznej	3	60 sekund	-	20 sekund

Trening B

Ćwiczenie	Serie	Powtórzenia	Tempo	Odpoczynek
1. Spięcia brzucha	3	15	1-0-1-0	20 sekund
2. Boczne spięcia brzucha	3	15	1-0-1-0	20 sekund
3. Unoszenie nóg w leżeniu	3	15	1-0-1-0	20 sekund
4. Rowerek	3	15	1-0-1-0	20 sekund
5. Deska	3	60 sekund	-	20 sekund

Trening C

Ćwiczenie	Serie	Powtórzenia	Tempo	Odpoczynek
1. Świeca na ławce	3	15	4-0-1-0	20 sekund
2. Unoszenie prostych nóg w zwisie na drążku	3	15	1-0-1-0	20 sekund
3. Unoszenie ugiętych nóg w zwisie na drążku	3	15	1-0-1-0	20 sekund
4. Wycieraczka na drążku	3	10	1-0-1-0	20 sekund
5. Deska bokiem	3	Po 30 sekund na stronę	-	20 sekund



NEW LEVEL SPORT

*Wszystkie prawa zastrzeżone