



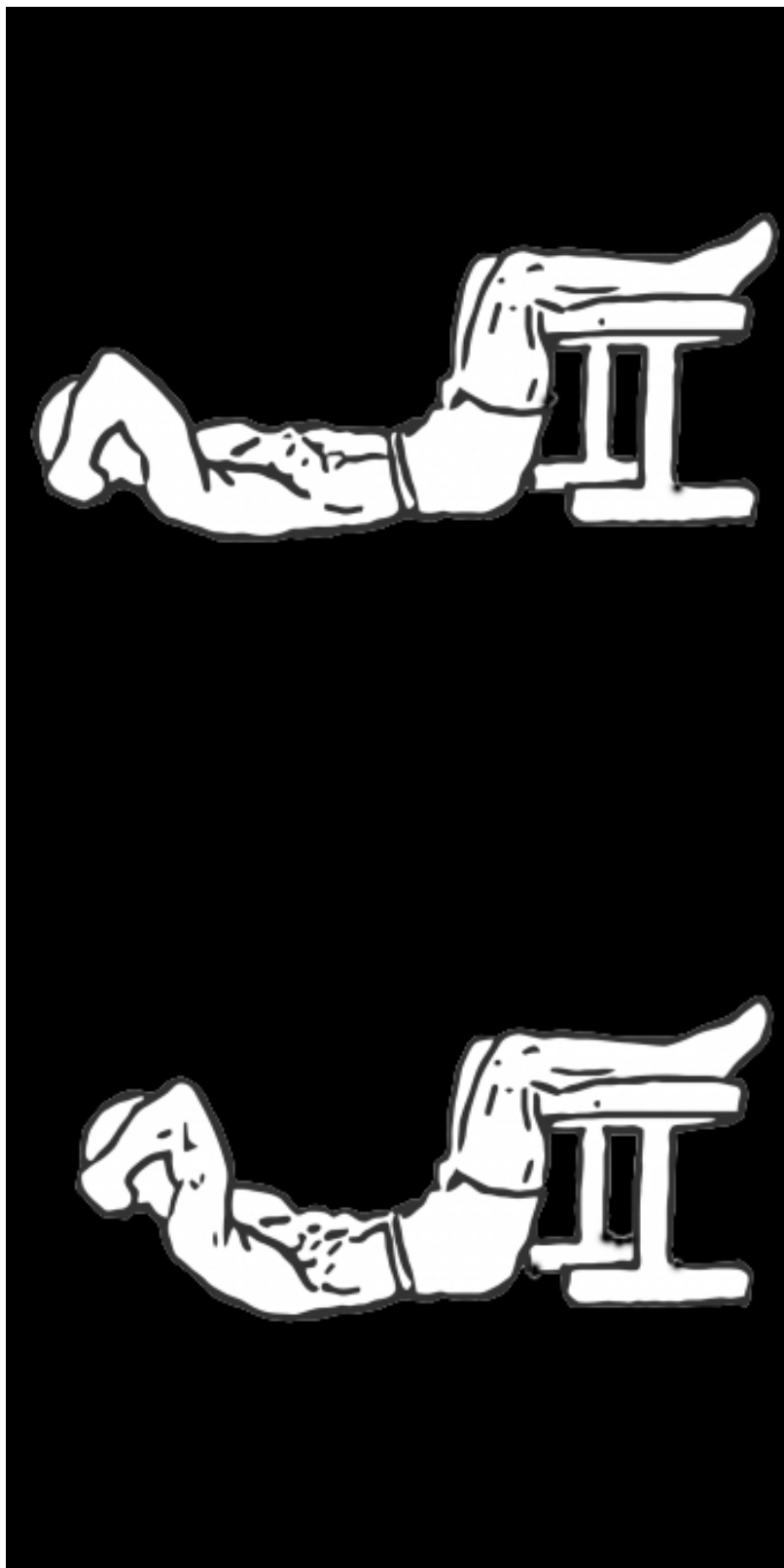
Trbusne kontrakcije

- Lezite na leđja
- Savijte noge u kolenima a stopala nek vam budu na podu
- Stavite ruke iza glave
- Odižite ramena i gornji deo leđja od poda snagom trbusnih misica
- Vratite se u pocetni položaj

Ovo je osnovna vežba za trbušne mišice. Jednostavna je i efikasna.

Dok radite ovu vežbu trudite se da vam ruke ostanu iza glave tokom celog pokreta. Ako vam ovako izvodjenje vežbe predstavlja problem vežbu možete izvoditi i tako da su vam ruke ispružene na podu. To bi trebalo da vam olakša samo podizanje.

Postoji i varijanta da noge stavite na klupu ili ih samo držite podignute tako da je donji deo nogu paralelan sa podom. U ovoj varijanti nešto jace su pogodjeni gornji mišici trbuha.



Air bike

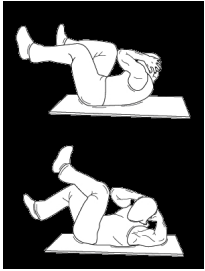
- Lezite na leđja
- Podignite noge tako da je donji deo nogu paralelan sa podom
- Stavite ruke iza glave
- Podižite telo prema desnom kolenu i savijajte to koleno prema telu

Stomak

Napisao Dusko Peric

- Levim laktom dotaknite desno koleno
- Vratite se u pocetni položaj a zatim to uradite prema levom kolenu

Ova vežba snažno pogadja bocne mišice trbuha. Za pocetnike ce biti malo teže da ovu vežbu izvedu u potpuno pravilnoj formi ali uz malo vežbe stvari ce doci na pravo mesto.



Povijanje u stranu sa bucicom

- U stojecem položaju uzmite bucicu u jednu ruku
- Drugu ruku stavite na potiljak glave
- Savijajte se u stranu spustajuci bucicu
- Kada vam bucica bude u visini kolena vratite se u pocetni položaj

Odlicna vaežba za bocne trbušne mišice. Vežba nije previše teška pa cete moci podizati vece težine. Održite telo pravo tokom celog pokreta, ne nagingite se ni napred ni nazad. Ovu vežbu možete izvoditi i sedeci na klupi.

Podizanje nogu

- Lezite na ledja
- Ruke stavite na pod pored tela
- Noge priljubljene jedna uz drugu
- Snagom trbušnih mišica podignite noge od poda
- Podižite noge sve dok ne dodju u uspravan položaj
- Zatim se vratite u pocetni položaj

Ova vežba pogadja sve delove trbušnih mišica, narocito donje. Vežbu izvodite kontrolisano i pri podizanju i pri spuštanju. Ne savijajte noge u kolenima tokom podizanja. Ova vežba se može izvoditi na vratilu tako što cete se uhvatiti rukama za vratilo i iz viseceg položaja podizati noge.

Stomak

Napisao Dusko Peric

Ova varijanta je znatno teža od osnovne ali i efikasnija. Vrlo često se koristi za definisanje trbušnih mišica kako bi se jasno ocrtao tzv „**six pack**“.

Ova vežba dovodi do potpunog istezanja i potpune kontrakcije trbušnih mišica i zbog toga je svaki ozbiljni vežbac nikad ne preskace. Koristite nožne tegove kao opterećenje ako vam ova vežba postane laka.

Podizanje kukova

- Lezite na leđa i savijte noge u kolenima
- Ruke stavite na pod pored tela
- Snagom trbušnih mišica podižite noge i kukove od poda
- Kada vam kolena dodju do visine grudi vratite se u pocetni položaj

Odlicna vežba za donje trbušne mišice. Veoma je laka pa cete moci odraditi veliki broj ponavljanja u jednoj seriji. Svaki put u krajnjoj poziciji stegnite trbušne mišice. Nemojte samo noge podizati, vodite racuna da ih i kukovi prate. Ne odgurujte se rukama o pod, koristite samo snagu trbuha za izvodjenje vežbe.

Vežbe za stomak