

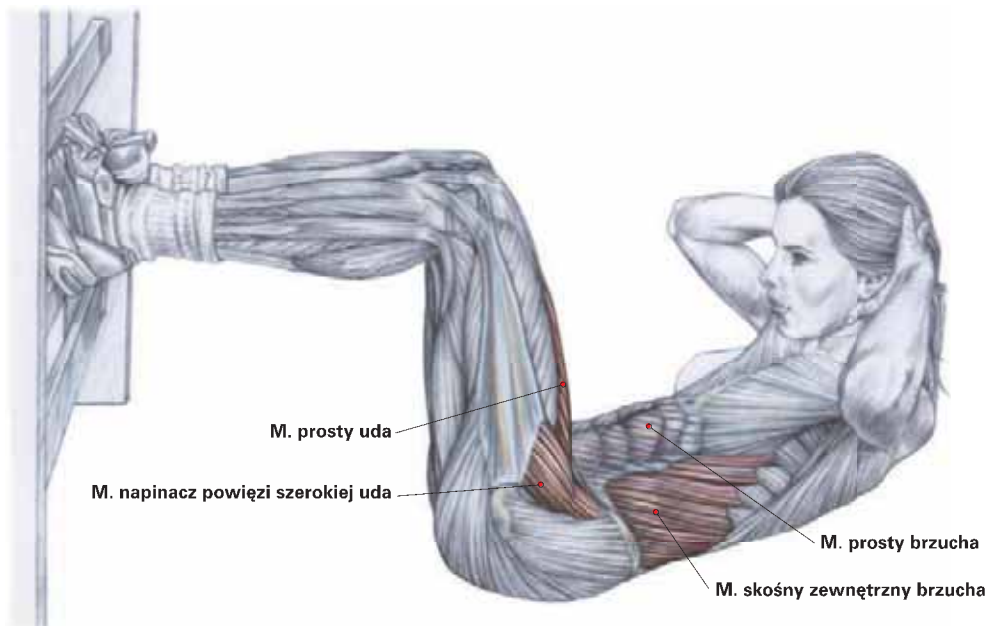
## WARIANTY ZE STABILIZACJĄ STÓP

› Wykonywanie „brzuszków” z zablokowanymi stopami (najczęściej o ścianę lub przez partnera) zaakcentuje wygięcie kręgosłupa lędźwiowego, ale za cenę dodatkowego nacisku na krążki międzykręgowce. Badanie wykazało, że jeśli „brzuszki” lub ćwiczenia sit-up były wykonywane z zablokowanymi stopami, mięśnie zginacze biodra były angażowane intensywniej niż w przypadku ćwiczeń ze stopami bez stabilizacji<sup>2</sup>.



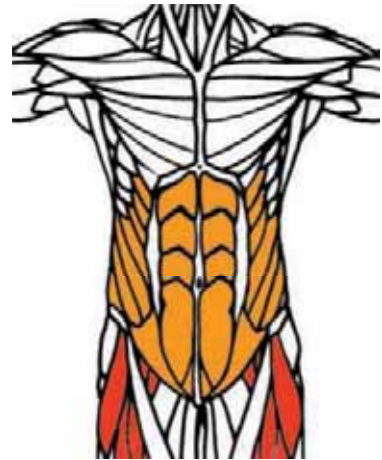
■ Główne obszary (na czerwono) i strefy poboczne (na pomarańczowo) zaakcentowane przez „brzuszki” lub ćwiczenia sit-up z ustabilizowanymi stopami

### ■ Sit-up z partnerem przytrzymującym stopy



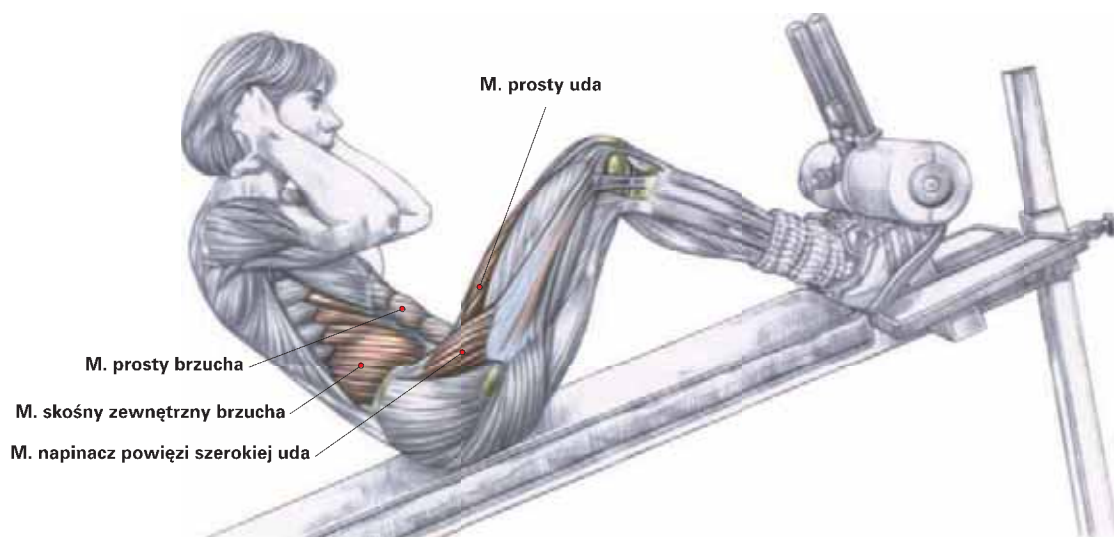
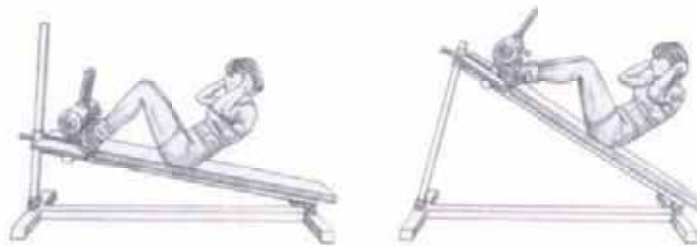
### ■ Sit-up ze stopami zablokowanymi o ścianę

› Jeśli zamiast podłoża używasz pochyłej ławki, aby zwiększyć trudność ruchu będziesz musiała zablokować stopy, żeby ustabilizować ciało. Im bardziej pochylona jest ławka, tym większy opór, jaki muszą pokonać mięśnie brzucha.



■ Główne obszary (na czerwono) i strefy poboczne (na pomarańczowo) pobudzane przez „brzuski” lub sit-up na ławce pochyłej

■ Im większe nachylenie, tym większy opór



■ Sit-up na ławce pochyłej