

# Упражнения на пресс

---

# Почему полезно качать пресс

- **Правильная осанка**

Сильные мышцы кора формируют правильную осанку. Пресс поддерживает наше туловище в любом положении, не дает сутулиться.

- **Улучшение работы внутренних органов**

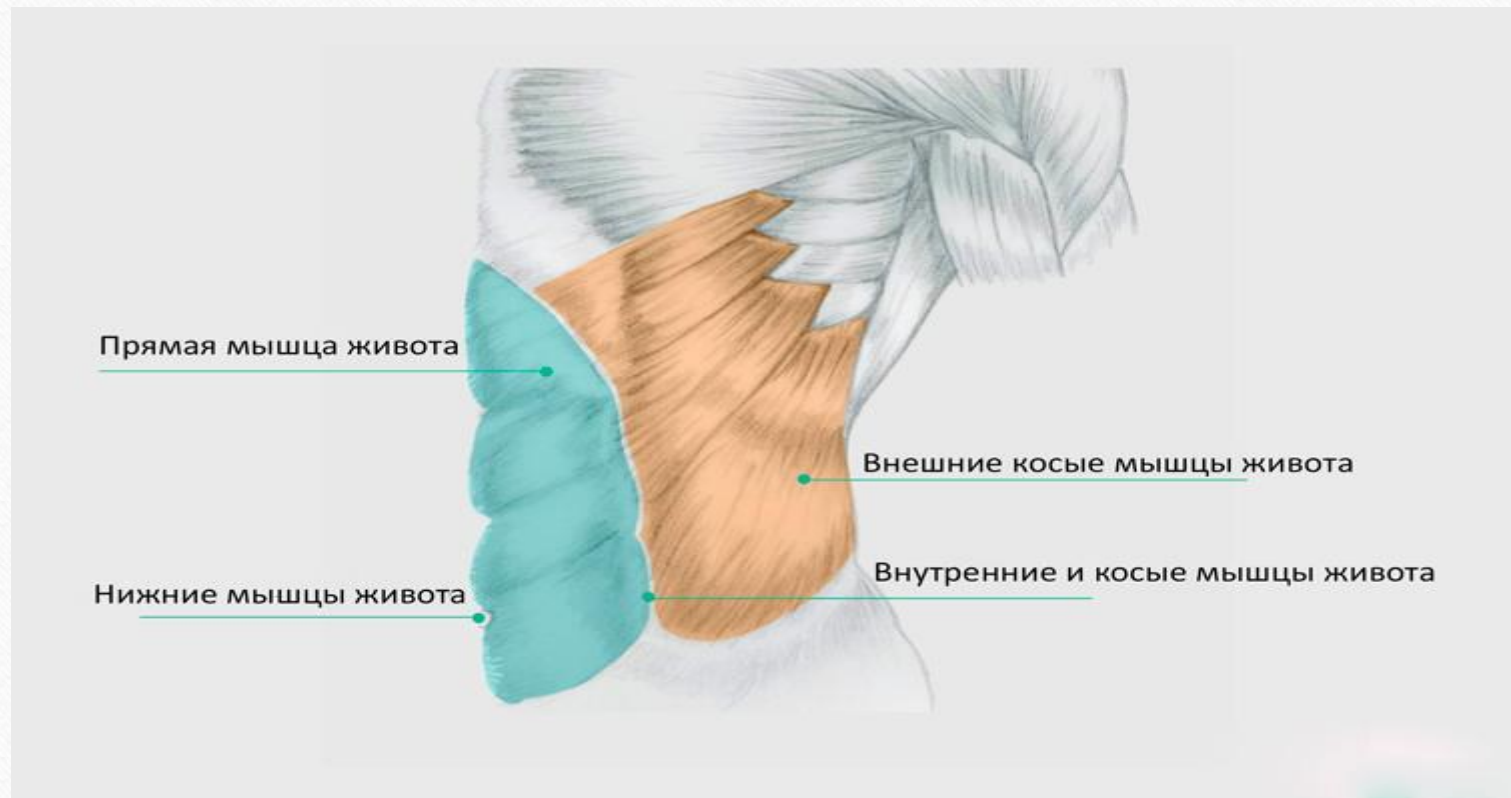
Во время тренировки внутренние органы снабжаются кровью и кислородом. Но тут еще важно правильно дышать. На усилия нужно делать выдох.

- **Похудение**

Упражнения для пресса расходуют калории и подкачивают мышцы. Когда мышцы в тонусе, они удерживают желудок от растягиваний. Это позволяет не переедать.

- **Уверенность в себе**

Тонкая талия никогда не выйдет из моды. А красивый и подтянутый живот придаст уверенность в своей красоте.



## Ваш пресс состоит из трех мышц

Для того чтобы повысить эффективность тренировки, нужно добавить в программу упражнения, которые задействуют каждую мышечную клетку вашего пресса. Этот подход позволяет вовлечь в работу все мышцы живота, а не только «шесть кубиков». Вот как нужно работать, чтобы они, наконец, показались наружу

# Упражнения для пресса

---

## Подъемы туловища

### Техника выполнения:

1. Необходимо лечь спиной на пол, ступни прижать к полу, руки находятся за головой.
2. Сделать вдох и приподнять туловище, округляя спину.
3. Вернуться в исходное положение, не опуская торс на пол.
4. По окончании движения сделать выдох.

*\*Для лучшей устойчивости можно попросить партнера придерживать ваши стопы. Для облегчения выполнения такого упражнения на пресс вытяните руки вперед. Для интенсивной нагрузки следует выполнять данное упражнение на наклонной доске. Основное воздействие упражнения - на бедра и косые мышцы живота ,*



# Сворачивание туловища на полу

## Техника выполнения:

1. Лечь спиной на полу
2. Руки расположить за головой
3. Ноги поднять и слегка согнуть в коленях, бедра находятся в вертикальном положении
4. Сделать вдох и приподнять плечи над полом, одновременно двигая колени навстречу к голове и сворачивая туловище
5. По окончании движения сделать выдох

*\*Чтобы более интенсивно задействовать косые мышцы живота при выполнении этого упражнения, необходимо поворачивать туловище то в одну, то в другую сторону, двигая правый локоть по направлению к левому колену, а левый локоть – к правому. Основная функция этого упражнения - укрепление живота.*



# Подъемы туловища у гимнастической стенки

## Техника выполнения:

1. Лечь на пол, ноги согнуть, ступни зацепить за перекладину шведской стенки, чтобы бедра располагались вертикально, руки за головой.
  2. Сделать вдох и приподнять туловище как можно выше, округлив спину, затем вернуться в исходное положение.
  3. По окончании движения сделать выдох
- \*Если туловище отодвинуть от шведской стенки, а ступни закрепить ниже, то это позволит совершать движения большей амплитуды и вовлекать в эту работу сгибатели бедра. В меньшей степени упражнение подходит для укрепления бедер, в большей степени упражнения подходит для укрепления живота.*





## Скручивание туловища с голенью на скамье

- Техника выполнения:**
1. Лечь на пол, голени расположить на скамье, руки за головой.
  2. Сделать вдох и поднять туловище вверх, отрывая плечи от пола, округляя спину, пытаться коснуться головой коленей.
  3. По окончании упражнения сделать выдох

*\*Если туловище расположить дальше от скамьи, то это позволит легче осуществлять его подъем за счёт сокращения подвздошно-поясничных мышц, напрягателя широкой фасции и прямых мышц бёдер. Это упражнение для пресса идеально подходит мужчинам и женщинам.*



## Подъемы туловища на римском стуле

### Техника выполнения:

1. Сесть на наклонную скамью в удобном положении, ступни находятся под валиками, руки за головой.
2. Сделать вдох и наклонить туловище примерно на 20 градусов
3. Опуская туловище назад, ссутулить спину. Как бы раскладывая поясницу на скамье, чтобы сосредоточить напряжение на прямых мышцах живота
4. Сделать выдох по окончании движения

*\*Чтобы перенести часть нагрузки на косые мышцы живота, можно поочередно совершать повороты туловища то в одну, то в другую сторону при каждом очередном повторе*





## Подъемы ног на наклонной скамье

### Техника выполнения:

1. Лечь спиной на наклонную доску, кисти расположить на перекладине или рукоятке за головой
2. Поднять ноги до вертикального положения, затем приподнять таз и попытаться свернуть туловище так, чтобы голова коснулась коленей.

*\*На первом этапе, когда вы поднимаете колени, в работу вовлекаются подвздошно-поясничные мышцы, напрягатели широких фасций и прямые мышцы бедра. На втором этапе, когда вы приподнимаете таз и сворачиваете туловище, в работу вовлекаются также мышцы живота, главным образом верхние части прямых мышц*

# Подъемы коленей в упоре

## Техника выполнения:

1. Удобно расположиться на тренажере, поставить локти на опору, плотно прижать поясницу к спинке
2. Сделать вдох и подтянуть колени к груди, округляя при этом спину, чтобы мышцы живота сильнее напряглись
3. По окончании движения сделать выдох

*\*Для изолированной работы мышц живота необходимо сократить амплитуду движения, не опуская колени ниже горизонтального уровня, сохраняя только легкий изгиб позвоночника.*

Для усложнения выполнения упражнения можно выполнять его с выпрямленными

ногами



## Боковые подъемы туловища на римском стуле

### Техника выполнения:

1. Расположиться боком на скамье
2. Ступни закрепить под валиками, туловище как бы висит в воздухе, руки находятся за головой или скрещены в воздухе
3. Сделать вздох и поднять туловище вверх, сгибаясь в боку.
4. Вернуться в исходное положение
5. По окончании движения сделать **ВЫДОХ**

