

Выполнение физических
упражнений для развития
брюшного пресса и мышц
спины на дому.

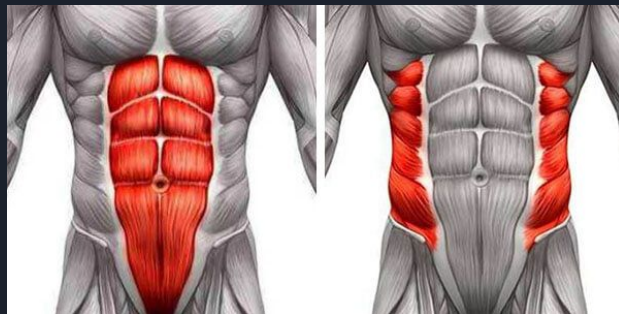
Выполнил

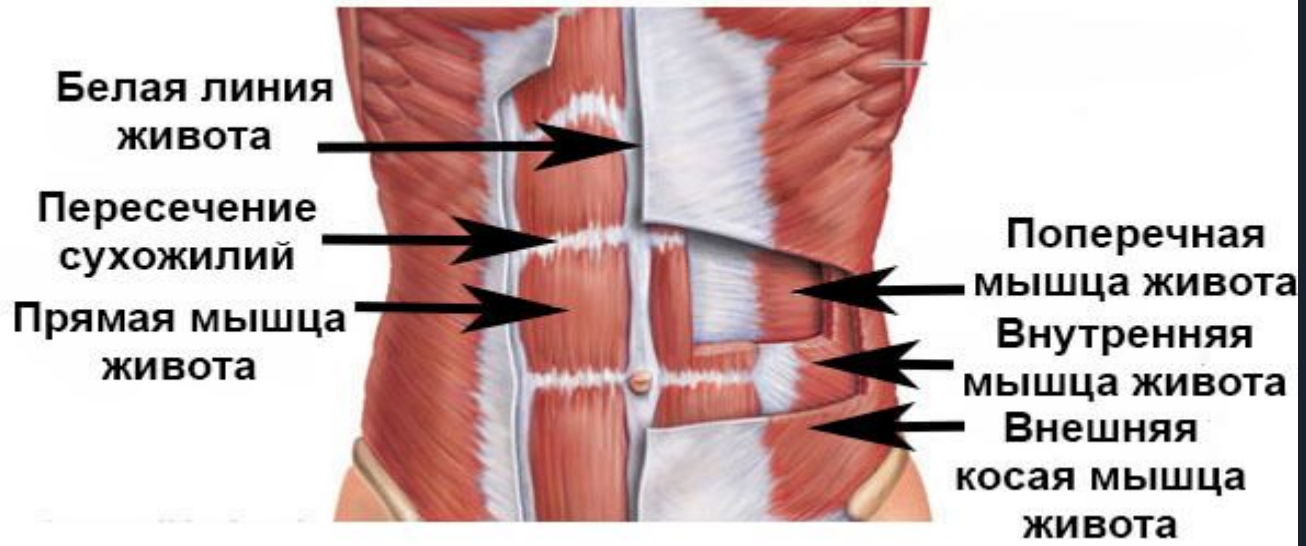
Студент группы П-28


Самошкин Артём

Пресс

Пресс – наиболее популярная группа мышц в [фитнесе](#), согласно многочисленным опросам и отчетам. Заветные [кубики на животе](#) – объект и цель для многих атлетов. Тем не менее, тренинг мышц живота – это достаточно сложная задача, которая требует правильного подхода и понимания основ анатомии.







Уже неоднократно было доказано, что для образования шести кубиков пресса не нужно тратить большое количество энергии и жить в спортивном зале. Что уж говорить про укрепление мышц пресса – это простые, и даже приятные упражнения, которые с легкостью помогут обратить завистливые взгляды окружающих на свою фигуру.



Лучшие упражнения для пресса в домашних условиях

Скручивания на полу

Цель: верхние мышцы брюшного пресса

Лягте на землю, колени согнуты, руки за головой. Прижмите нижнюю часть к поверхности. Верхнюю часть поднимаем вверх и немного вперед.



Скручивания с вертикально поднятыми ногами

Цель: верхние мышцы брюшного пресса

Лягте на пол, прижмите поясницу к полу. Поставьте руки за голову. Поднимайте скрещенные в лодыжках ноги. Колени немного согнуты. Начинаяте поднимать верхнюю часть туловища. Подбородок не должен касаться груди. Повторите упражнение.



Упражнение книжка для пресса

Цель: верхние мышцы брюшного пресса

Лягте на спину лицом вверх. Руки и ноги вытянуты. Колени и локти прямые.
Одновременно поднимайте ноги и туловище. Руки должны коснуться лодыжек.



Подтягивание колен к груди

Цель: нижние мышцы пресса Лягте на спину. Руки вытяните по сторонам, ладони вниз. Прижмите нижнюю часть спины и ягодиц к поверхности. Приподнимите ноги на землю примерно на десять сантиметров. Одну ногу сгибайте в колене в направлении грудной клетки, вторая прямая. После того как первая нога возвращается на место, вторая конечность сгибается.



«Березка»

Цель: нижние мышцы пресса Лягте на пол, нижняя часть спины прижата к полу.

Вытяните руки вдоль тела или скрестите их за головой. Поднимите ноги вверх.

Оторвите нижнюю часть спины от пола. Вы должны почувствовать напряжение мышц.

Верните ноги в исходное положение и повторите движение несколько раз.



Махи ногами лежа

Цель: нижние мышцы пресса Лягте на спину. Ноги и пальцы ног вытянуты. Руки вытянуты вдоль туловища и помогают поддерживать нижнюю часть спины. Поднимите обе ноги на несколько сантиметров и начинайте махать ими в разные стороны, имитируя удары.



Боковая планка

Цель: косые мышцы живота Лягте на бок. Рука упирается на локоть, который находится под прямым углом к плечу. Вторая рука на бедре. Выровняйте лодыжки, плечи, бедра и голову. Тело должно балансировать на опорных руках и ноге.



Планка

Цель: верхние и нижние косые мышцы, ягодицы Лягте лицом вниз на пол. Ноги поставьте вместе. Руки упираются на запястье, в локте угол девяносто градусов. Напрягите пресс и ягодицы. Тело должно быть поднято над полом, пока не станет прямой линией от головы до пальцев ног. Упор на пальцы ног и предплечья. Необходимо продержаться как можно дольше. Медленно перевернитесь и лягте на пол. Подбородок остается в том же положении. Повторите упражнение.



Велосипед

Цель: косые мышцы живота и нижнего пресса. Лягте на спину. Ноги вытянуты, а руки сложены на груди. Подтяните правое колено к груди. В то же время левая рука тянется к подтянувшейся ноге. Выпрямитесь и повторите упражнение с другим коленом и локтем. Выполняемые упражнения должны быть подобны тем, когда Вы управляете велосипедом.



Сгибание-разгибание туловища

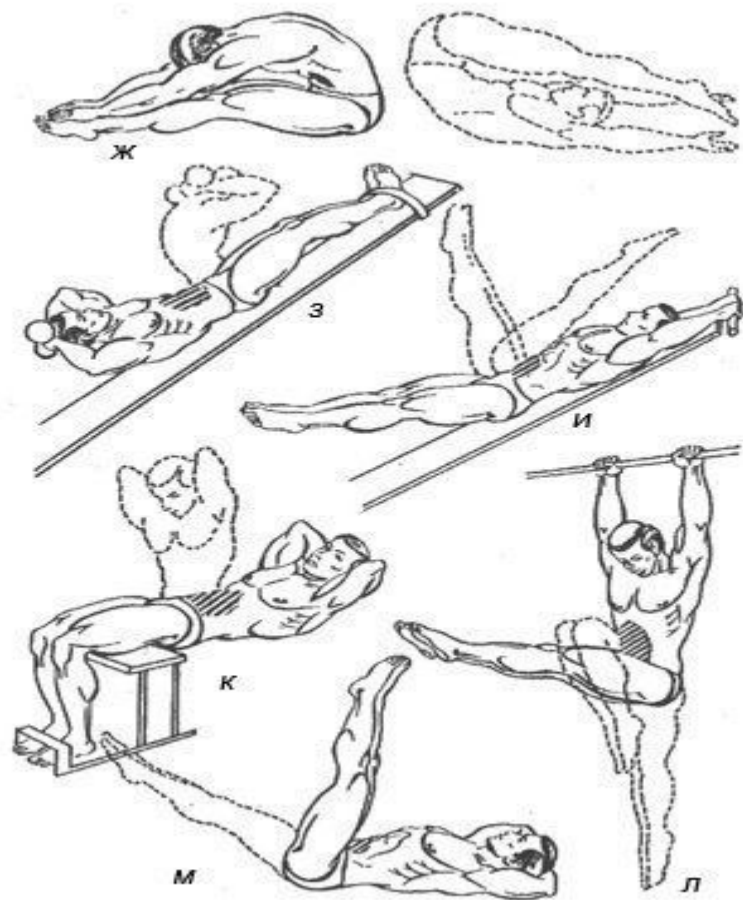
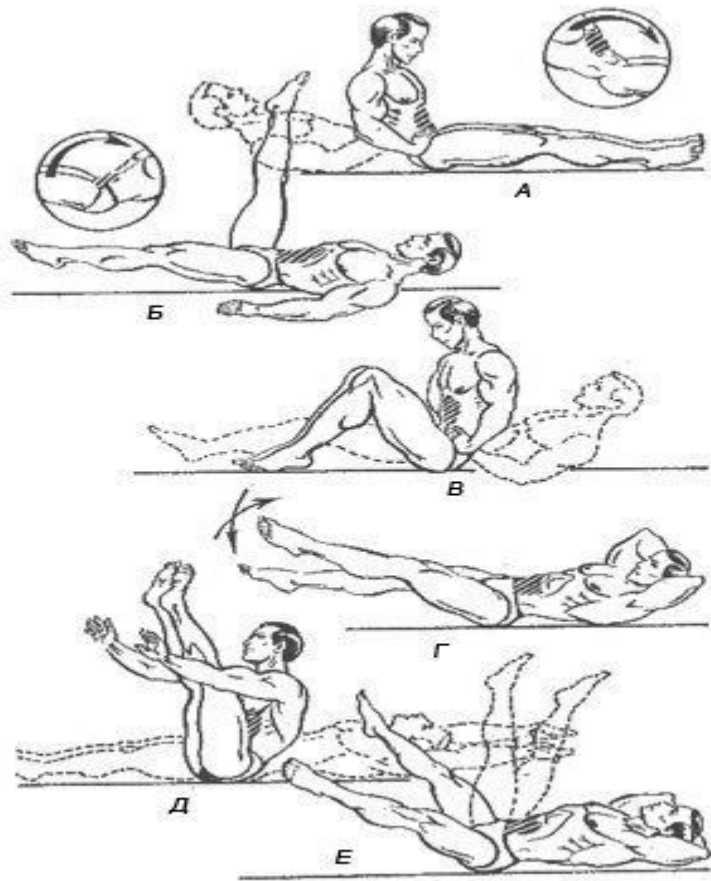
Цель: верхние и нижние мышцы пресса Лягте на спину. Ноги вместе и вытянуты. Руки за головой, плечи широко расставлены в сторону. Поднимите плечи и согнутые в коленях ноги от пола. Постарайтесь коснуться коленями головы, после чего вернитесь в исходную позицию. Повторите упражнение.



“V” - прогиб

Цель: верхние и нижние мышцы пресса Лягте лицом вверх. Руки вытянуты вдоль тела. Приподнимите голову на несколько сантиметров. Поднимите ноги на полум, затем медленно сядьте, подняв верхнюю часть тела. Руки вытянуты вперед. Локти должны находиться на уровне бедер, прямо над коленями. Сохраняйте позицию. Через некоторое время вернитесь в исходную позицию. Ноги и голова не должны касаться пола.







Спасибо за Внимание!