

# Комплекс упражнений для развития мышц пресса

---



- 1. Из положения лежа на спине наклонять туловище вперед до касания головой колен.



- 2. Из положения лежа, ноги на подставке наклоны туловища вперед.



- 3. В положении сидя соединять в воздухе кончики пальцев рук с носками ног ("складной ножик").



- 4. В положении лежа на спине описывать поднятыми в воздухе ногами с отягощением круги. При сгибании ног в коленях - вдох, при выпрямлении - выдох.

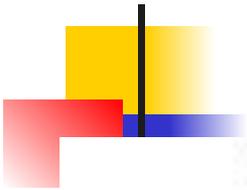


- 5. В положении лежа на наклонной скамье поднимать ноги, поднося их к голове.



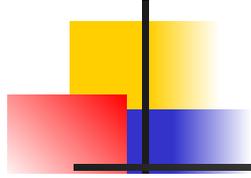
- 6. Лежа спиной на скамье головой вниз, ноги прикрепить ремнями, руки на поясе. Наклонять туловище вперед так, чтобы голова касалась скамьи между коленями.





- 7. В положении лежа на наклонной скамье головой вниз  
наклонять туловище вперед  
с одновременным поворотом его в стороны, руки на затылке.

- 8. В положении виса на перекладине медленное поднятие ног вверх.



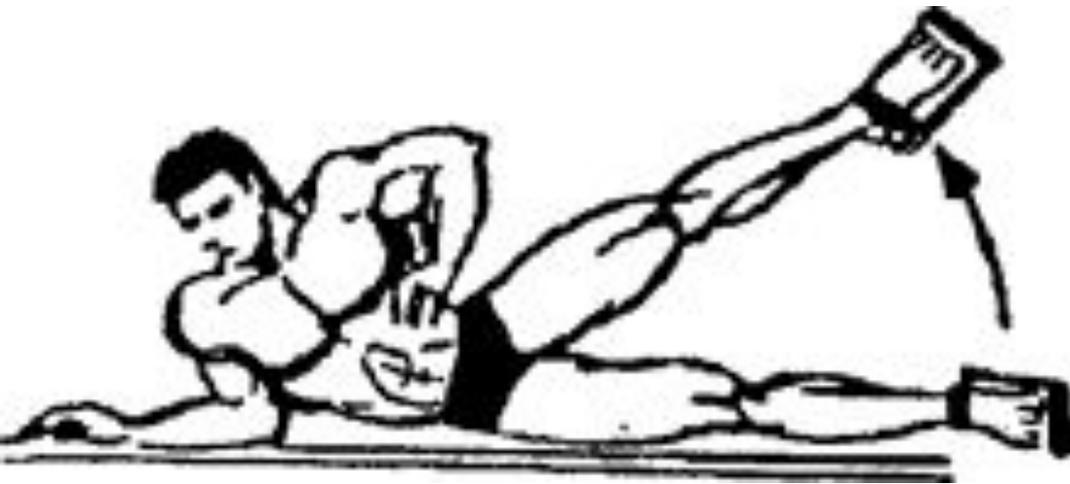
- 9. В положении сидя на скамье наклоны туловища назад с отягощением в руках.



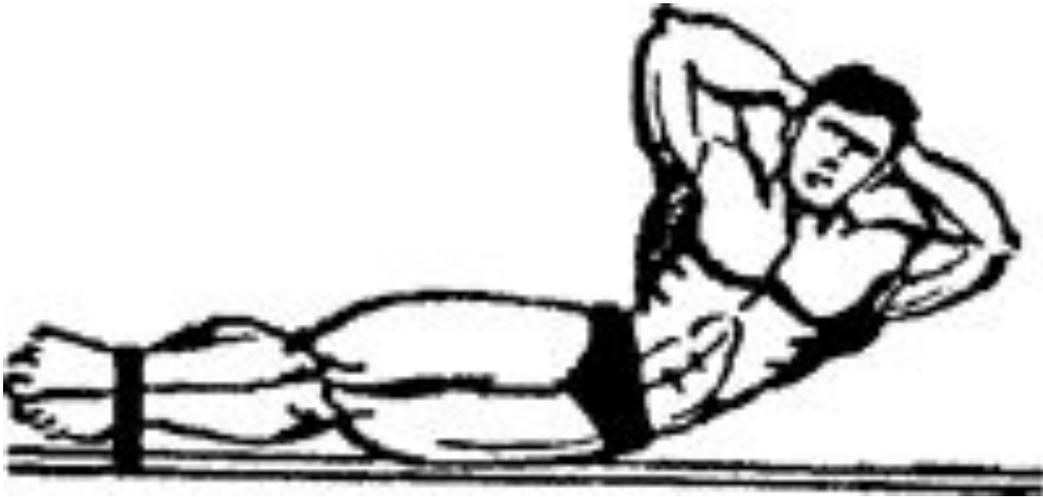


- 10. В положении сидя поворачивать туловище со штангой, лежащей на плечах, в стороны.

- 11. В положении лежа на боку на скамье поднимать ногу с отягощением в плоскости тела.



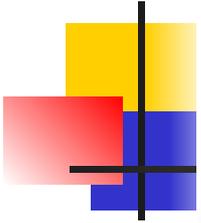
- 12. Лежа на боку на скамье, подъем туловища, ноги закреплены. Дыхание ритмичное, согласованное с движениями.





- 13. Исходное положение - основная стойка, ноги на ширине плеч, наклоны туловища в стороны со штангой на плечах. В исходном положении - вдох, при наклоне - выдох.

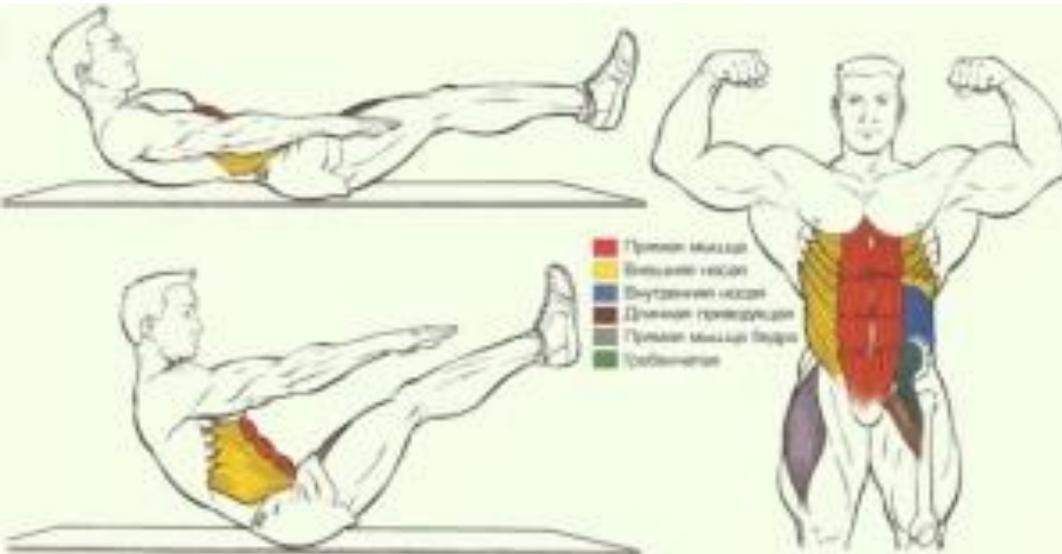
- 14. Повороты туловища с палкой на плечах в наклоне вперед.
- 





- 15. Захватите ручку и опуститесь на колени. Держа руки над головой, "скрутите" туловище по направлению к полу до 90-градусного угла от вертикали.
- Медленно вернитесь в исходное положение. Повторяйте движение, пока не закончите все запланированные повторения.

- 16. Одновременно поднимите руки и ноги навстречу друг другу, опираясь только на ягодицы. Упражнение можно выполнять как в быстром темпе, так и в медленном, что будет намного трудней. Вы должны быть способны сделать паузу в верхней точке и медленно вернуться в исходное положение. Следите за тем, чтобы в пояснице не возникало болевых ощущений.





- 17. Поднимите плечи и поверните туловище так, чтобы левый локоть тянулся к правому (поднятому) колену, затем вернитесь в исходное положение и повторите движение уже в другую сторону. Старайтесь, чтобы во время движения ноги и плечи не касались пола.

- 18. Медленно поднимите верхнюю часть корпуса максимально высоко по направлению к плечам, оставляя поясницу плотно прижатой к полу, затем также медленно вернитесь в исходное положение.





- 19. Поднимите руки, и попытайтесь коснуться пальцев стоп. При этом плечи должны подняться максимально высоко, что даёт необходимую нагрузку на мышцы живота. Во время выполнения упражнения, поясница остаётся прижатой полу.

- 20. Поднимите ноги вверх, так чтобы копчик приподнялся над полом на несколько сантиметров, затем вернитесь в исходное положение. Старайтесь как можно меньше задействовать руки и следите за тем, чтобы ноги сохраняли вертикальное положение.

