

# Презентация

по теме:

«10 упражнений для  
укрепления мышц  
брюшного пресса»

# МЫШЦЫ ПРЕССА



# ПОЧЕМУ МЫШЦЫ БРЮШНОГО ПРЕССА ДОЛЖНЫ БЫТЬ ХОРОШО РАЗВИТЫ

Мышцы брюшного пресса являются основой силы и мощи человека. Всякий раз, когда человек пытается что-то поднять, наклоняется или поворачивает туловище, переносит тяжести или старается сохранять равновесие тела, он использует мышцы брюшного пресса и как непосредственный источник физической силы, и как средство передачи усилия от других мышц своего тела.

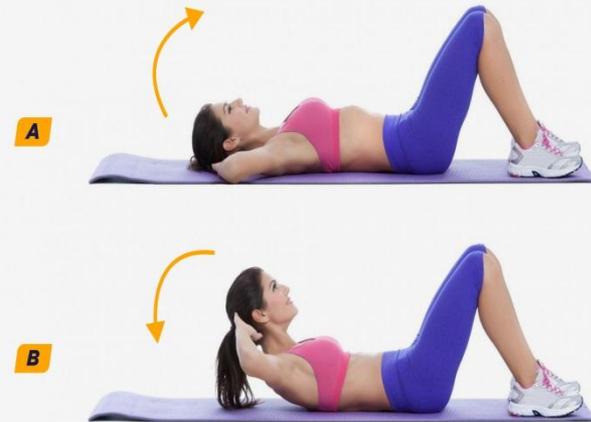
Хорошо развитые мышцы брюшного пресса - это необходимое условие хорошей осанки и здоровой поясницы. Брюшной пресс, кроме того, является залогом физической красоты.

# 1. Скручивания

**Как выполнять:** Классическое упражнение на пресс новичкам начинается с принятия лежащего положения на гимнастическом ковре. Согните ноги в коленях, сделав упор на полную стопу. Руки скрещены на затылке, локти разведены. Поднимайте верхнюю часть корпуса, скручиваясь в области пресса. Не отрывайте спину полностью! В пиковой фазе сделайте задержку, после чего возвращайтесь обратно.

**В чем польза:** Упражнение активно нагружает прямые мышцы живота, увеличивая их силу и прокачивая пресс. Подходит в качестве базового элемента для оформления мускулатуры, проработки рельефа, увеличения общей выносливости. Скручивания очень просты в плане техники, поэтому отлично подходят как для новичков, так и для профи.

**Как упростить:** Скрестите руки на груди для облегчения этого классического упражнения на пресс для новичков.



## 2. Велосипед с поднятым корпусом

Упражнение «Велосипед» нужно для развития глубинных мышц живота. Именно они ответственны за формирование правильной осанки, поскольку помогают поддерживать таз в нейтральной позиции. По сути, упражнение может являться хорошим средством для укрепления позвоночника.

При выполнении упражнения «Велосипед» основная нагрузка приходится на среднюю часть прямых мышц пресса, на верх мышц живота и косые мышцы. Помимо прочего, в работу вовлекается мускулатура передней поверхности бедер, позвоночника и низа спины. Также в работе участвуют ягодичные мышцы.



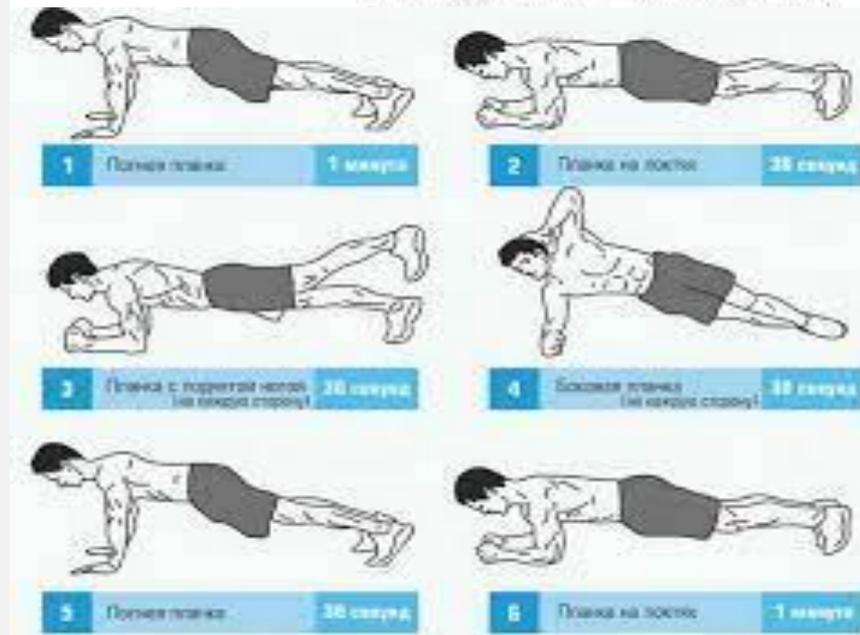
# 3. ПЛАНКА

**Планка** — это статическое упражнение в упоре лежа, которое выполняется не на количество повторов, а на длительность воздействия. Оно подключает в работу все мышцы кора и позволяет оставаться в форме, так как 1 минута планки сжигает порядка 20 калорий.

В тренировочном процессе существует не так много упражнений, которые задействуют все группы мышц. К этим упражнениям можно отнести планку. При всей кажущейся легкости выполнения планка очень эффективна в проработке внешних и внутренних мышц и используется в тренировках спортсменами любого уровня подготовки.

Большим плюсом упражнения является статичность ее выполнения, что позволяет не нагружать суставы. Также при выполнении планки задействуются мышцы:

- вся группа мышц живота (брюшной, боковой, нижний пресс);
- мышцы спины, которые поддерживают позвоночник. При длительном использовании упражнения в тренировках улучшается осанка;
- мышцы-стабилизаторы, известные как мышцы кора, которые отвечают за симметричную работу организма и поддержку внутренних органов;
- зоны большой ягодичной и икроножных мышц;
- мышцы рук: бицепс и трицепс.



# 4. Подъемы коленей в висе

Упражнение подъемы коленей в висе выполняется следующим образом:

взяться за перекладину и повиснуть на ней:

- сделать вдох и подтянуть колени как можно выше, стремясь приблизить их к груди благодаря сворачиванию туловища, затем вернуться в исходное положение;

- по окончании движения сделать выдох.

Подъемы коленей в висе - это упражнение задействует:

1. Подвздошно-поясничные, прямые мышцы бедер, напрягатели широких фасций при подъеме ног.

2. Прямые мышцы живота и в меньшей мере косые мышцы, когда вы подтягиваете колени к груди. Для более изолированной работы мышц живота не опускайте колени ниже горизонтального положения.



# 5. Ножницы

Это упражнение направлено на проработку нижнего пресса (абдоминальной части). Мышцы, задействованные при выполнении этого упражнения: подвздошно-поясничная мышца, портняжная мышца, длинная и короткая приводящие мышцы, гребенчатая мышца, прямые, косые и поперечные мышцы живота.

**Выполнение.** Лягте на пол, руки вытяните вдоль тела и прижмите к полу. Приподнимите ноги над полом и выполните скрещивающиеся движения. Во время выполнения упражнения следите за тем, чтобы поясница была прижата к полу. Чем ниже будут опущены ноги, тем больше нагрузка на нижний пресс. Если вам сложно держать ноги на таком уровне, поднимите их немного выше. Если чувствуете, что поясница отрывается от пола, поднимите ноги чуть выше. Следите за тем, чтобы ноги были выпрямлены.



## 6. Косые скручивания

Во время выполнения этого упражнения основная нагрузка направлена на косые мышцы живота, но также работают прямая мышца брюшного пресса, квадрицепсы и напрягатель широкой фасции (мышцы бедра).

**Выполнение.** Лягте на пол, руки заведите за голову, ноги согните в коленях. Стопы должны упираться в пол. Выполните скручивание, во время которого правый локоть тянется за левое колено к середине бедра, а колено стремится к локтю. Во время выполнения упражнения старайтесь поднять верхнюю часть тела так, чтобы лопатки оторвались от пола. Поясница должна быть прижата к полу. Не прижимайте подбородок к шее и не тяните себя вверх с помощью рук. При скручивании выполните выдох, в исходном положении — вдох.

Чем ближе стопы расположены к тазу, тем больше нагрузка.

Более простой вариант выполнения этого упражнения — нерабочая рука вытянута в сторону (образует с плечевым поясом прямую линию) и прижата к полу. Это даст вам дополнительную опору во время скручивания.



# 7. Вращение туловища стоя на тренажере "Твист"

Вращение туловища стоя на тренажере "Твист" - это упражнение задействует в первую очередь наружные и внутренние косые мышцы живота, вовлекая в работу также прямые мышцы живота.

Упражнение вращение туловища стоя на тренажере "Твист" выполняется в положении стоя на вращающейся подставке. Взяться за ручки тренажера:

- вращать таз из стороны в сторону, стараясь держать плечи неподвижными на протяжении всего упражнения.

Колени слегка согнуть, сместив центр опоры не на носки, а на пятки, которые не отрывать от вращающейся подставки, во избежание опасности растяжения связок, контролируя все движения.

Лучший результат можно получить при частом использовании и многократном выполнении этого упражнения.



## 8. Боковая планка

Как и любая физическая нагрузка, боковая планка, если её правильно выполнять, приносит организму спортсмена пользу, позволяя развивать мышцы и поддерживать хорошую форму даже в домашних условиях.

Итак, какой же результат может получить спортсмен, выполняя это упражнение ежедневно?

Во время выполнения упражнения атлет находится в статическом положении. Таким образом, у него включается в работу одновременно большое количество мышечных групп, и он одним махом может проработать мышцы ног, торса и предплечья.

Боковая планка особенно цениться за то, что позволяет хорошо прогрузить пресс. Во время выполнения упражнения напрягаются как прямые, так и косые мышцы живота.



## 9. Одновременный подъем рук и ног

Это непростое упражнение, доступное тем, кто уже освоил стандартные техники работы с прессом. Корпус нужно поднимать за счет мышц живота, чтобы не перегружать спину и поясницу. Возможно, понадобится подкрутить коврик или положить мягкий плед под ягодицы, чтобы не испытывать дискомфорт в районе копчика.

### Техника выполнения

На спине, руки вытянуты вдоль корпуса. Одним максимально плавным движением поднимите верхнюю часть тела, руки и ноги, балансируя в V-образной позе. Задержитесь в этом положении на 2–3 секунды и вернитесь в исходное. Меняйте количество повторов в зависимости от усилий.



# 10. Боковые наклоны лежа

**Как выполнять:** Лежа на гимнастическом ковре согните ноги и поставьте их на полную стопу. Вытяните руки вдоль корпуса, приподнимите голову и начинайте выполнять наклоны в стороны по типу маятника. Задача — дотянуться пальцами рук до пяток. Старайтесь выполнять упражнение в среднем темпе, не торопитесь, полагаясь исключительно на работу боковых мышц живота.

**В чем польза:** Данное упражнение на пресс новичкам отлично подойдет в качестве завершающего или разминочного элемента тренировки. Вы можете усложнить наклоны, подняв согнутые ноги так, чтобы бедро встало перпендикулярно полу. В таком случае вы сильнее нагружаете пресс за счет большего отрыва корпуса и нижних конечностей от пола (почти как при скручиваниях).

**Как упростить:** Выполняйте упражнение сначала на одну сторону, потом на другую — так вам будет легче выполнить его до конца.

