

лектор: комплекс упражнений для укрепления мышц живота

Выполнила:
тренер-преподаватель МАУДО «ДЮСШ»
Паращевина Е.С.

Упражнения для мышц живота

1. Воздушный велосипед

Тренировка

Основные группы мышц: Брюшные

Другие группы мышц: Нет

Оснащение: Только тело

Тип механики: Комбинированный



Пояснение: Лягте на пол. Руки находятся за головой, голова приподнята. Ноги поднимите над полом на 20-30 см. Подтяните одно колено к голове и одновременно поверните корпус, стараясь коснуться коленом противоположного локтя. Вернитесь в исходное положение и повторите движение другой ногой.

2. "Чередование" пяток

Тренировка

Проработка: Косые мышцы живота и межреберные мышцы

Другие группы мышц: Нет

Оснащение: Только тело

Тип механики: Изолированный



Пояснение: Тренировка для косых мышц живота . Лежа на спине, руки вдоль туловища. Согните ноги, стопы поставьте на пол. Приподнимая плечи старайтесь коснуться выпрямленной рукой пятки. Голову держите ровно. Вернитесь в исходное положение.

3. Подтягивание коленей к туловищу

Тренировка

Проработка: Прямые мышцы живота

Другие группы мышц: Не задействованы

Оснащение: Только корпус

Тип механики: Комбинированный



Пояснения: Лежа на спине, плечи прижаты к полу. Согните ноги и немного приподнимите над полом. Согнутые в коленях ноги подтянуть к груди. Задержитесь в этом положении и вернитесь в исходное.

4. Подъемы таза вверх

Тренировка

Основные группы мышц: Брюшные

Другие группы мышц: Не задействованы

Оснащение: Только корпус

Тип механики: Комбинированный



Пояснение: Исходное положение - корпус параллельно полу. Опирайтесь на согнутые в локтях руки и на пальцы ног. Напрягая мышцы пресса приподнимите таз как можно выше. Задержитесь в этом положении и вернитесь в исходное.

5. Повороты туловища с попеременным сгибанием ног

Тренировка

Проработка: Косые мышцы живота

Другие группы мышц: Не задействованы

Оснащение: Только корпус

Тип механики: Комбинированный



Пояснение: Лягте на спину. Руки находятся за головой, голова приподнята. Ноги согнуты в коленях. Подтяните одно колено к груди и одновременно поверните корпус, стараясь коснуться коленом противоположного локтя. Вернитесь в исходное положение.

6. Подъем туловища из положения лежа на полу

Тренировка

Проработка: Прямые мышцы живота

Другие группы мышц: Не задействованы

Оснащение: Только корпус

Тип механики: Изолированный



Пояснение: Лягте на спину, согните ноги в коленях, опираясь всей поверхностью ступней о пол, руки вытяните за головой. Поднимите плечи и лопатки, оставляя поясницу плотно прижатой к полу.

7. Наклоны в стороны на полу

Тренировка

Основные группы мышц: Брюшные

Другие группы мышц: Не задействованы

Оснащение: Только корпус

Тип механики: Изолированный



Пояснение: Лягте на левый бок, согните ноги, обопритесь на локоть. Правую руку положите на затылок. Опираясь на локоть сделайте наклон в сторону. Почувствуйте напряжение косых мышц на противоположной стороне тела. Эффективность повышается если выполнять это упражнение медленно. Вернитесь в исходное положение. То же самое на правом боку.

8. Реверс-подъем

Тренировка

Проработка: Нижние прямые мышцы

Другие группы мышц: Не задействованы

Оснащение: Тело

Тип механики: Изолированный



Пояснение: Лягте на спину на пол. Поднимите ноги и согните их в коленях под прямым углом. Руки вдоль туловища. Сделайте вдох и притяните согнутые ноги к груди. При выдохе вернитесь в исходное положение.

9. Повороты корпуса в положении сидя

Тренировка

Проработка: Прямые и косые мышцы живота, межреберные мышцы

Другие группы мышц: Низ спины

Оснащение: Тело

Тип механики: Комбинированный



Пояснение: Лягте на пол. Согните ноги в коленях, ступы поставьте на пол и зафиксируйте под подставкой. Поднимите голову и плечи, почувствуйте как напряглись мышцы живота. Не опуская корпуса повернитесь влево. Вытянутые руки перед собой. Вернитесь в исходное положение, и повторите поворот в другую сторону.

10. Подъемы корпуса из положения лежа на спине

Тренировка

Проработка: Прямые мышцы живота

Другие группы мышц: Не задействованы

Оснащение: Тело

Тип механики: Изолированный



Пояснение: Лягте на спину на пол. Ноги согните в коленях, стопы поставьте на пол и укрепите их. Руки положите за голову. Медленно поднимите туловище. Почувствуйте сокращение мышц живота. Спину держите прямой. Вернитесь в исходное положение.

11. "Ножницы"

Тренировка

Проработка: Прямые мышцы живота

Другие группы мышц: Не задействованы

Оснащение: Только тело

Тип механики: Изолированный



Пояснение: Лягте на пол на спину. Руки вдоль туловища. Прямые ноги поднимите как можно выше над полом. Немного раздвиньте ноги, а затем сомкните и скрестите их. Снова раздвиньте и скрестите их, но теперь сверху должна находиться другая нога. Эти движения должны быть безостановочными и непрерывными. Продолжайте в том же порядке пока не выполните все повторения.

12. "Складной ножик"

Тренировка

Проработка: Косые мышцы живота и межреберные мышцы

Другие группы мышц: Не задействованы

Оснащение: Тело

Тип механики: Комбинированный



Пояснение: Лягте на левый бок. Ноги согните в коленях. Правая рука за головой, левая на правом бедре. Приподнимитесь на локте и наклонитесь в сторону. Почувствуйте как сократились косые мышцы. Вернитесь в исходное положение.

13. "Стискивание" с касанием руками носков ног

Тренировка

Проработка: Верхних и нижних прямых мышц

Другие группы мышц: Не задействованы

Оснащение: Только тело

Тип механики: Изолированный



Пояснение: Лягте на спину на пол, поднимите ноги вертикально вверх и выпрямите их. Удерживая прямые ноги в вертикальном положении поднимите туловище с вытянутыми над головой руками. Постарайтесь дотянуться до пальцев ног. Ослабьте напряжение и вернитесь в исходное положение.

14. Подъем плеч из положения лежа

Тренировка

Проработка: Верхних и нижних прямых мышц

Другие группы мышц: Не задействованы

Оснащение: Только тело

Тип механики: Изолированный



Пояснение: Лягте на спину на пол. Поднимите ноги вертикально вверх и скрестите их. Перекрещенные руки положите на грудь. Удерживая ноги в вертикальном положении приподнимите голову и плечи и задержитесь в этом положении. Вернитесь в исходное положение

15. Упражнение на краш-машине

Тренировка

Основные группы мышц: Брюшные

Другие группы мышц: Нет

Оснащение: Станок

Тип механики: Изолированный



Пояснение: Это похоже на приседание с наклоном, но машина поможет Вам увеличить силу и сопротивление. Отрегулируйте высоту установки сидения соответственно своему росту и выберите вес с которым можете проделать 8 - 12 повторений. Медленно наклонитесь, напрягая мышцы живота, прижимая груз к себе. Ноги должны быть расслаблены.

16. Наклоны с тросом

Тренировка

проработка: Брюшные

Другие группы мышц: Не задействованы

Оснащение: Трос

Тип механики: Изолированный



Пояснение: Встаньте на колени возле высокой стойки. Обеими руками возьмитесь за амортизатор. Наклонитесь, коснитесь лбом пола, напрягите мышцы живота. Вернитесь в исходное положение.

17. Подъем туловища к поднятым вверх и согнутым в коленях ногам

Тренировка

Проработка: Верхние и нижние прямые мышцы

Другие группы мышц: Не задействованы

Оснащение: Только тело

Тип механики: Изолированный



Пояснение: Лягте на спину на пол, руки скрестите на затылке. Ноги положите на край горизонтальной скамьи. Поднимите туловище, не двигая при этом коленями. Постарайтесь достать колени головой. Почувствуйте максимальное сокращение мышц живота. Медленно опуститесь на пол.

18. Подъемы с вращением

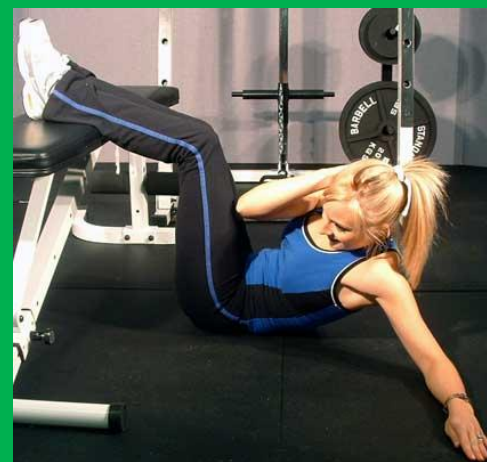
Тренировка

Основные группы мышц: Брюшные

Другие группы мышц: Не задействованы

Оснащение: Только корпус

Тип механики: Изолированный



Пояснение: Проработка верхних и нижних прямых и межреберных мышц. Лягте спиной на пол, руки соедините за головой. Ноги положите на горизонтальную скамью. Поднимите туловище, одновременно поворачивая корпус таким образом, чтобы локтем руки доставать противоположное бедро. Чтобы облегчить упражнение, когда вы слишком устанете, выполняйте его, опираясь на вытянутую в сторону руку.

19. Наклоны туловища на наклонной скамье

Тренировка

Проработка: Верхние прямые мышцы

Другие группы мышц: Не задействованы

Оснащение: Только тело

Тип механики: Изолированный



Пояснение: Лягте на спину на наклонную скамью. Ступнями зацепитесь за подставку. Руки должны быть за головой. Поднимайте туловище и попытайтесь дотянуться подбородком до коленей. Опустите туловище назад но не касайтесь спиной скамьи.

20. Подъем туловища с поворотом на наклонной скамье

Тренировка

Основные группы мышц: Брюшные

Другие группы мышц: Не задействованы

Оснащение: Скамья для прессы

Тип механики: Комбинированный



Пояснение: Сядьте на скамью для прессы. Ступнями зафиксируйтесь за подножку. Руки положите на бедра. Поднимаясь, поверните туловище так, чтобы достать правым локтем левое колено. При следующем повторении повернитесь в другую сторону и достаньте левым локтем правое колено. Каждый раз при этом вы должны чувствовать "стискивающее" сокращение межреберных мышц.

21. Подъем ног на наклонной скамье

Тренировка

Основные группы мышц: Брюшные

Другие группы мышц: Не задействованы

Оснащение: Скамья для прессы

Тип механики: Комбинированный



Пояснение: Лягте на спину на наклонную скамью так, чтобы голова была выше ног. Согнутыми в локтях руками возьмитесь за верхний край скамьи. Прямые ноги поднимите параллельно полу. Сильно сокращая мышцы пресса согните ноги в коленях и поднимите их к груди. Задержитесь в этом положении на несколько секунд и вернитесь в исходное.

22. Подтягивание коленей к перекладине

Тренировка

Проработка: Нижние прямые мышцы

Другие группы мышц: Бицепсы рук

Оснащение: Только тело

Тип механики: Комбинированный



Пояснение: Нижним хватом возьмитесь за перекладину, ноги согните в коленях и повисите на вытянутых руках. Толчком притяните колени к подбородку одновременно сгибая руки в локтях, имитируя подтягивание. Вернитесь в исходное положение.

23. Подъем ног в висе на перекладине

Тренировка

Проработка: Нижние прямые мышцы живота

Другие группы мышц: Не задействованы

Оснащение: Только тело

Тип механики: Изолированный



Пояснение: Хватом сверху возьмитесь за перекладину и повисите на вытянутых руках. Согните ноги в коленях и поднимите их как можно выше. Опустите их в исходное положение. Не раскачивайтесь во время этого упражнения. Для надежности хвата можно воспользоваться лямками.

24. Подъем согнутых ног на вертикальной скамье

Тренировка

Основные группы мышц: Брюшные

Другие группы мышц: Не задействованы

Оснащение: Вертикальная скамья

Тип механики: Изолированный



Пояснение: Проработка нижних прямых мышц. Займите положение на вертикальной скамье, опёршись на руки. Сохраняя неподвижность верхней половины тела, согните ноги в коленях, поднимите их как можно выше и напрягите мышцы живота. Не выпрямляя ноги, опустите их в исходное положение.

25. "Накаты" со штангой на полу

Тренировка

Проработка: Брюшные

Другие группы мышц: Низ спины, плечи

Оснащение: Штанга

Тип механики: Комбинированный



Пояснение: Исходное положение - корпус параллельно полу с упором на выпрямленные руки. Локти развернуты в стороны. Напрягая мышцы живота и дельтовидные мышцы старайтесь приблизить штангу к ступням, ноги не сгибайте. Задержитесь в этом положении на 3 - 4 секунды, почувствуйте напряжение мышц низа спины - вернитесь в исходное положение.

26. "Откаты" со штангой - на коленях

Тренировка

Проработка: Брюшные

Другие группы мышц: Низ спины, плечи

Оснащение: Штанга

Тип механики: Комбинированный



Пояснение: Исходное положение - стоя на коленях, голени скрестить, ступни не касаются пола. Опираясь выпрямленными руками на штангу постарайтесь опустить корпус параллельно полу, но не касаясь его. Задержитесь в этом положении на 3 - 5 секунд и вернитесь в исходное положение.

27. Упражнение с роллером

Тренировка

Основные группы мышц: Брюшные

Другие группы мышц: Нет

Оснащение: Дополнительное

Тип механики: Комбинированный



Пояснение: Опуститесь на колени и возьмите роллер в руки. Следуя за роллером, выпрямитесь насколько возможно, не касаясь пола. Задержитесь на несколько секунд и вернитесь в исходное положение. Выполняйте максимальное количество раз.

28. Повороты корпуса на полу с грузом в руках

Тренировка

Основные группы мышц: Брюшные

Другие группы мышц: Не задействованы

Оснащение: Груз

Тип механики: Комбинированный



Пояснение: Проработка косых мышц живота. Сядьте на пол. Прямые ноги скрестите и поднимите на 30-40 см. Возьмите в руки небольшой диск. Не опуская ног поверните корпус вправо. Задержитесь на 2-3 сек и повернитесь влево. Рассчитайте вес диска таким образом чтобы вы могли выполнить 20-25 поворотов.

29. "Стискивание" - ноги на гимнастическом мяче

Тренировка

Основные группы мышц: Брюшные

Другие группы мышц: Не задействованы

Оснащение: Гимнастический мяч

Тип механики: Изолированный



Пояснение: Лягте на спину на пол. Поднимите согнутые в коленях ноги и положите их на гимнастический мяч. Руки скрестите на груди. Поднимите голову и плечи к коленям. Почувствуйте сокращение мышц пресса. В верхней точки движения напрягите пресс еще больше, чтобы достичь максимального сокращения мышц, затем ослабьте напряжение и вернитесь в исходное положение.

30. Наклоны на гимнастическом мяче

Тренировка

Проработка: Прямые мышцы живота

Другие группы мышц: Не задействованы

Оснащение: Гимнастический мяч

Тип механики: Изолированный



Пояснение: Лягте спиной на гимнастический мяч. Согнутые в коленях ноги расставьте на удобную для вас ширину, ступни поставьте на пол. Руки скрестите за головой, локти разведите в стороны. Медленно поднимите туловище, почувствуйте напряжение прямых мышц живота и вернитесь в исходное положение.

31. Толкание гимнастического мяча ногами

Тренировка

Проработка: Нижние прямые мышцы живота

Другие группы мышц: Не задействованы

Оснащение: Гимнастический мяч

Тип механики: Комбинированный



Пояснение: Примите упор лежа, прямые ноги положите на гимнастический мяч. Не сгибая рук, работая только ступнями попробуйте прикатить мяч, а затем вернуть его на место.