

Комплекс упражнений на пресс

Выполнила ученица 9в класса зеленская алина

Оглавление

- ▶ Программа
- ▶ Тренировка
- ▶ Упражнения
- ▶ Схема прокачки



Программа упражнений на пресс

Развитие мышц пресса — не настолько сложная задача, как это кажется многим новичкам. Однако для того, чтобы накачать рельефные абдоминальные мышцы, недостаточно автоматически выполнять самые эффективные упражнения на пресс. Успешная тренировка мускулатуры живота подразумевает умение держать пресс в осознанном напряжении во время выполнения упражнений.



Поскольку мышцы пресса тесно связаны не только с мускулатурой корпуса, но и с мышцами спины, при неправильном выполнении упражнений создается нагрузка на поясницу, провоцирующая развитие хронических болей. Перед переходом к «продвинутым» упражнениям важно научиться качать пресс правильно при помощи комплекса упражнений для новичков, представленного ниже.



Пресс: домашняя тренировка

Необходимо помнить о том, что цель этого комплекса упражнений на пресс — это прежде всего выработка правильной техники, а вовсе не постановка рекордов по количеству повторений. Эффективнее окажутся вовсе не сто быстрых скручиваний, выполненных «кое-как» и с плохой техникой, а десять техничных, совершенных с полным ощущением вовлечения мышц живота в работу.



Именно поэтому нашу программу упражнений на пресс предпочтительнее выполнять дома, 2-4 раза в неделю, в свободные от основных силовых тренировок дни. Повторяйте упражнения максимально медленно и технично — главным знаком того, что вы делаете это правильно, станет специфическое жжение в мышцах живота при отсутствии каких-либо болей в спине или шее.



Упражнения для сжигания жира на животе

Увидеть кубики пресса и плоский живот вы сможете исключительно после того, как добьетесь общей худобы диетой и специальными тренировками для сжигания жира. Важно понимать, что упражнения на пресс помогают скорее для совершенствования формы мускулатуры живота, а вовсе не для избавления от имеющейся жировой прослойки.



Ни одно упражнение на пресс, пусть даже самое сложное и выполняемое в самом продвинутом тренажере, не способно привести к жиросжиганию. Чтобы избавиться от килограмма жира, вам нужно будет выполнить 500 000 скручиваний на пресс подряд — причем жир на животе будет сгорать в самую последнюю очередь из-за особенностей метаболизма и генетики.

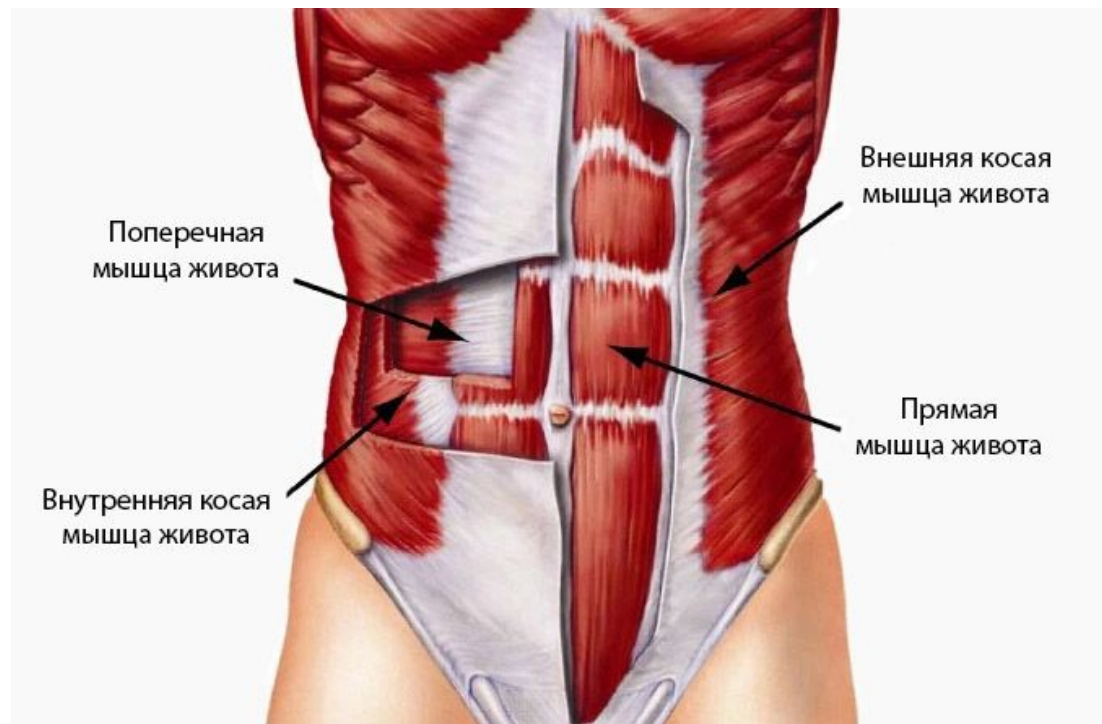
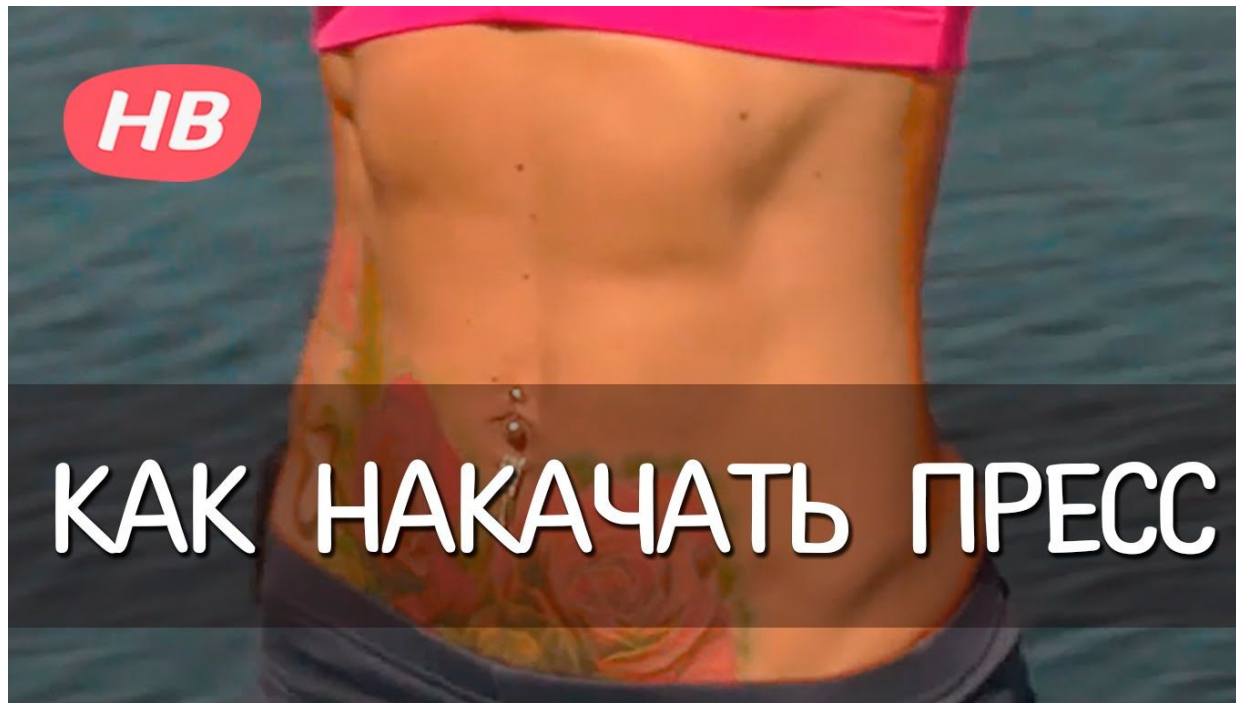


Схема прокачки пресса

При выполнении предложенного ниже тренировочного комплекса на пресс необходимо постоянно помнить о том, что смысл любого упражнения состоит в вовлечении в работу именно абдоминальных мышц. При скручиваниях вы должны ощущать мышцы живота, а не спины, ног или любых других частей тела. Только в этом случае вы сможете достичь кубиков на прессе.



Для тренировки различного типа мышечных волокон абдоминальной мускулатуры в программу включены как динамические упражнения с движением и выполнением повторов, так и неподвижные, в которых необходимо задержаться в определенной позе на несколько секунд, создавая статическую нагрузку на мышцы корпуса (различные вариации упражнения «Планка»).



Боковая планка

Опираясь на локоть, держите тело вытянутым в прямую линию от головы до кончиков пальцев ног, осознанно поддерживая мышцы пресса в напряжении. Во время выполнения упражнения поддерживайте нормальный ритм дыхания и следите, чтобы таз не опускался слишком низко.

20-30 секунд на левую и 20-30 секунд на правую стороны тела. Суммарно 2-3 подхода.



Боковые скручивания лёжа

Лежа на спине, левая нога на полу, правая на колене левой. На выдохе, напрягая мышцы бокового пресса, слегка приподнимите левое плечо от пола, направляя локоть к правому колену. Держите правое плечо плотно прижатым к полу и следите за тем, чтобы мышцы шеи не были напряжены.

10-15 повторений на левую сторону тела, затем 30 секунд перерыв и 10-15 повторений на правую сторону тела. Суммарно 2-3 подхода на каждую сторону.



Планка (стоя на локтях)

Держите тело максимально прямым, поддерживая мышцы пресса в легком напряжении и смотря при этом вниз для сохранения естественного положения позвоночника. Важно не поднимать ягодицы излишне высоко — для этого нужно словно слегка «подкрутить» таз вовнутрь.

Задержитесь в положении планки на 20-40 секунд, затем сделайте перерыв в 30 секунд. Суммарно 2-3 подхода.



Ножницы

Лежа на спине, руки скрещены и расположены под ягодицами. За счет силы мышц живота приподнимите вытянутые ноги, затем начните совершать ими попеременные движения. Двигайте ногами медленно и с ощущением, что их вес приходится именно на пресс. Сохраняйте нормальный ритм дыхания.

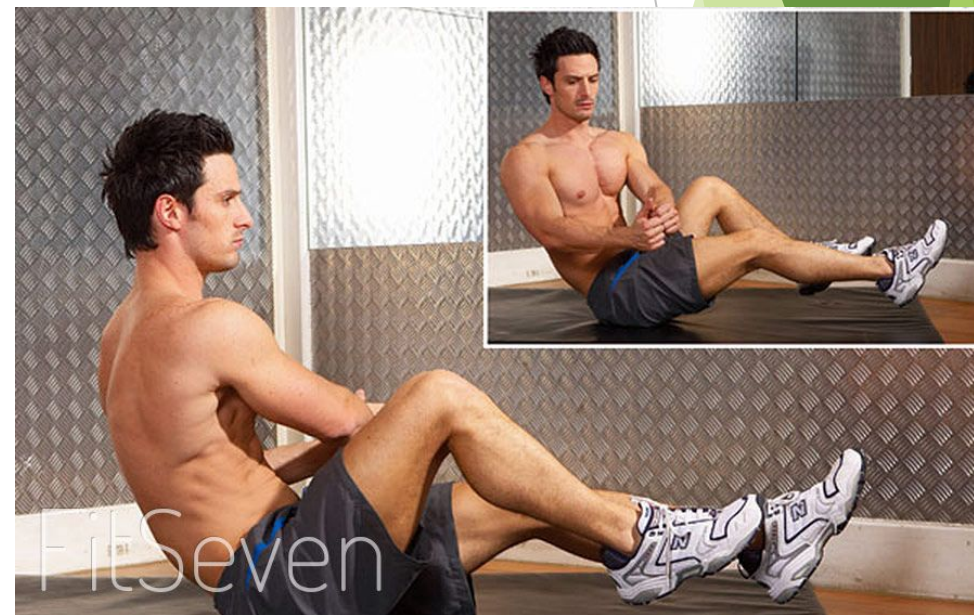
10-12 медленных повторов, затем 30 секунд перерыв. Суммарно 2-3 подхода.



Повороты в сторону сидя

Медленно отведите скрепленные в замок руки влево, подтягивая при этом правую ногу к себе. Задержитесь в крайней точке на 5-10 секунд, ощущая напряжение в мышцах пресса, затем вернитесь в центр, опустите ноги на пол, отдохните 10-15 секунд и выполните для другой стороны.

7-10 повторов на каждую сторону тела с задержкой на 5-10 секунд в финальной точке. Суммарно 1-2 подхода на каждую сторону.



Скручивания с подъёмом корпуса

Лежа на спине, вытяните руки вперед и немного приподнимите ноги. На выдохе силой мышц пресса оторвите туловище от пола, тянитесь кончиками пальцев рук к ногам. Задержитесь в верхней точке упражнения на 10-20 секунд, напрягая при этом пресс, затем сделайте перерыв в 20-30 сек.

10-20 секунд в верхней точке упражнения, затем отдых 20-30 секунд. Всего 3-4 подхода.



Обратные скручивания

На выходе, напрягая мышцы пресса, направьте колени к груди, стараясь слегка оторвать нижнюю часть спины от пола. На вдохе медленно опустите ноги вниз, однако не ставьте их на пол. Поддерживайте осознанное напряжение в мышцах пресса 10-20 сек, затем повторите упражнение.

3 подхода по 10-12 повторений



Скручивания

Данное упражнение выполняется практически последним для того, чтобы уставшие боковые мышцы пресса позволили полноценно включить в работу именно прямые мышцы живота. Скручивайтесь на выдохе, максимально медленно и смотря при этом вперед и вверх.

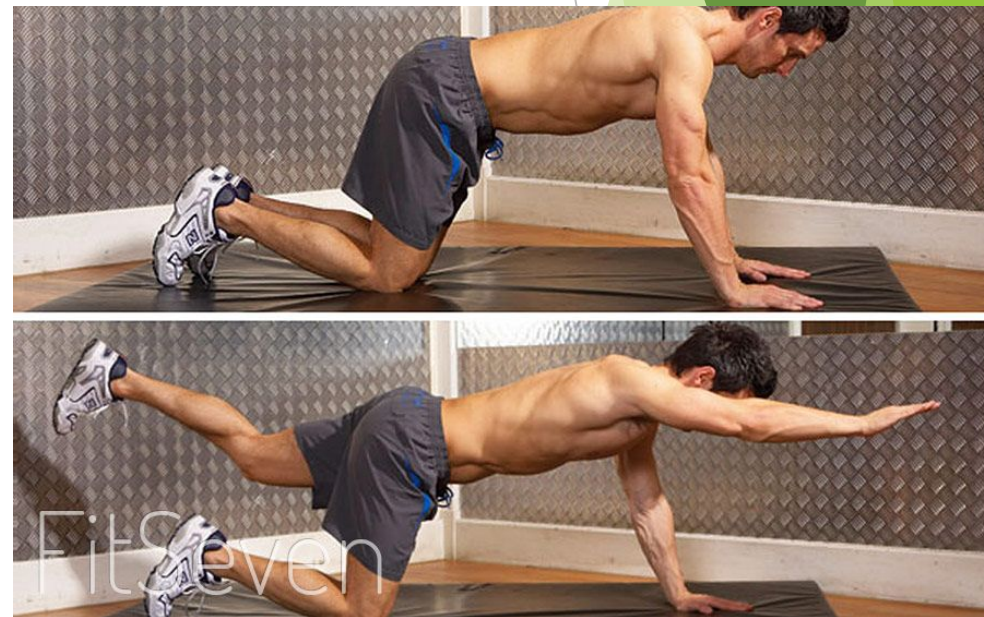
3 подхода по 7-12 повторений



Вытягивания руки вперёд

Встаньте на колени, опираясь на руки. На выдохе напрягите пресс и втяните живот как можно сильнее внутрь, затем вытяните правую руку вперёд, а левую ногу — назад. Задержитесь в позиции на 10-20 секунд, не опуская ногу и постоянно тянись рукой вперёд. Перемените стороны.

10-20 секунд при каждом вытягивании руки, всего 3-4 подхода на каждую сторону тела.



Спасибо за внимание

The Plank



The Sit-Up



The Side Plank

