



## УПРАЖНЕНИЯ

### 1. «Вакуум для живота»

Одним из эффективнейших считается упражнение «вакуум» для плоского живота, которое часто используется в йоге и бодифлексе. Это упражнение укрепляет поперечную мышцу живота, которая сокращает брюшную полость, делая сам живот плоским, а талию узкой.

#### *Порядок выполнения*

1. Встать прямо, ноги на ширине плеч. Положить руки на бедра. Это исходное положение.

2. Медленно набрать в грудь как можно больше воздуха, затем максимально втянуть живот и удерживать это положение. Для лучшего эффекта можно попробовать визуализировать касание пупком позвоночника. После 20 секунд задержки дышать нормально. Затем сделать вдох и привести живот в нормальное состояние.

3. Выполнить 3—4 таких подхода.

- Чтобы поперечная мышца работала на протяжении всего упражнения, при вдохе не бросать живот рывком вниз, а делать это медленно и не до конца.

- Выполнять это упражнение лучше с утра на голодный желудок и в вечернее время перед отходом ко сну.

*Не стоит практиковать «вакуум» при язве желудка или 12-перстной кишки, в критические дни и во время беременности. Выполнять это упражнение нужно предельно осторожно при любых заболеваниях легких, желудка и сердечной мышцы.*

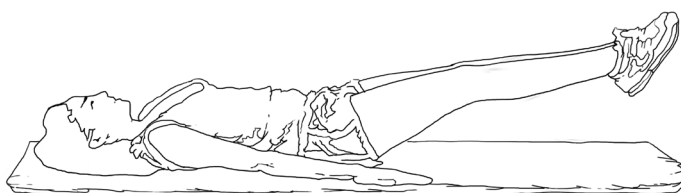
## **2. Подъем ног в положении лежа**

Классическое упражнение для проработки мышц нижнего пресса.

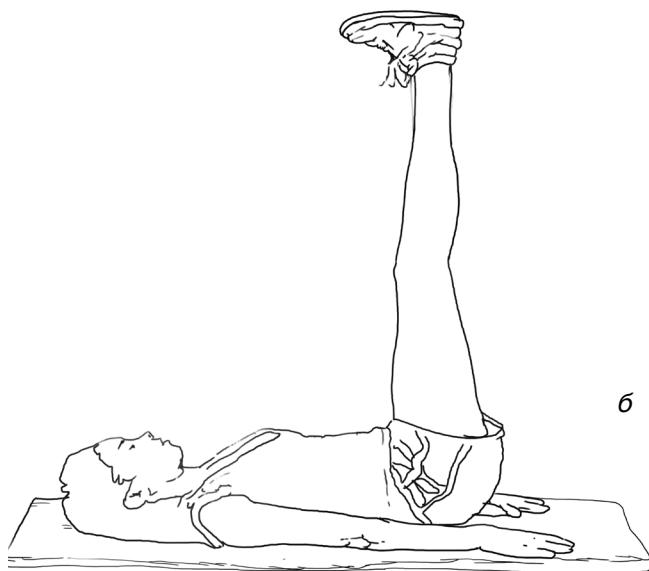
### ***Порядок выполнения***

1. Лечь на спину, вытянуть ноги.
  2. Медленно поднимать ноги, чтобы они образовали с корпусом прямой угол (рис. 2, б). В этом положении зафиксироваться на несколько секунд. Потом вернуться в исходное положение.
  3. Выполнить 10—15 повторений.
- Новичкам лучше делать это упражнение с согнутыми в коленях ногами, чтобы уменьшить нагрузку на поясницу.





а



б

Рис. 2

- Для получения максимального эффекта нужно следить за тем, чтобы на протяжении всего движения ноги оставались сомкнутыми и прямыми, и не допускать опускания ног на пол (рис. 2, а).

*Нельзя выполнять это упражнение при грыже поясничного отдела позвоночника.*

### 3. «Ножницы»

Упражнение «ножницы» (рис. 3) знакомо, наверное, каждому. Однако не стоит думать, что если оно очень простое, то и пользу приносит минимальную. «Ножницы» отлично прорабатывают прямую мышцу живота, они помогут укрепить пресс, особенно нижнюю его часть, подтянуть живот и сделать ноги стройными. Это высокоинтенсивное упражнение способствует сжиганию жира, если выполнять его достаточно часто.

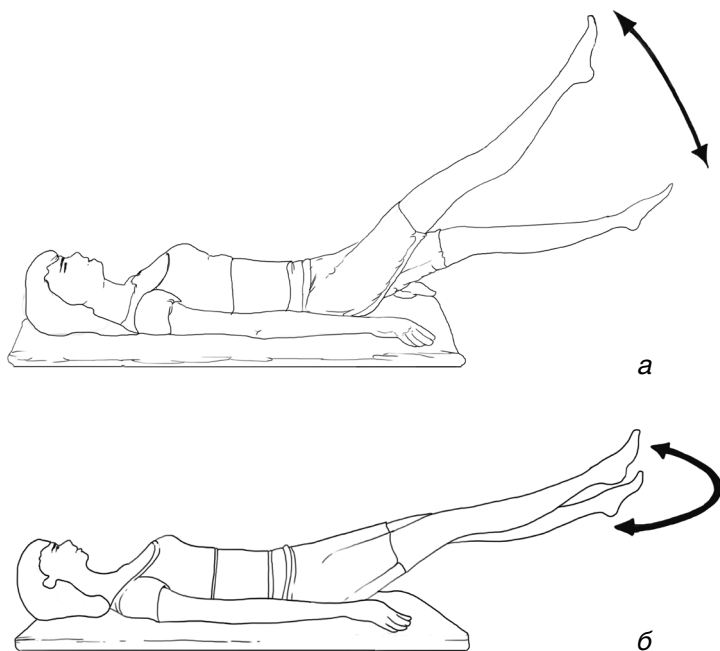


Рис. 3





### **Порядок выполнения**

1. Лечь на спину, прижать поясницу к полу. Руки вытянуть по сторонам туловища, ладони прижать к полу. Слегка согнув колени, поднять ноги на 15 см от пола.

2. Поднять левую ногу на  $45^\circ$ , а правую опустить вниз до расстояния 5—8 см от пола. Выполнить обратное движение, опуская левую и поднимая правую ногу (рис. 3, а).

3. Выполнить 10—15 повторений.

- Руки остаются неподвижными во время всего упражнения.
- При выполнении упражнения не следует отрывать поясницу от пола, это может привести к травмам спины.
- Не стоит также высоко поднимать ноги, это снизит общую эффективность упражнения.
- Существует и горизонтальная версия упражнения «ножницы». Исходное положение то же самое, что и в предыдущем упражнении. Но, в отличие от него, ноги необходимо приподнять над поверхностью пола на 30—40 см и совершать ими перекрестные движения в горизонтальной плоскости (рис. 3, б).

#### 4. «Ножницы» сидя

Это упражнение представляет собой более сложную версию классических «ножниц».

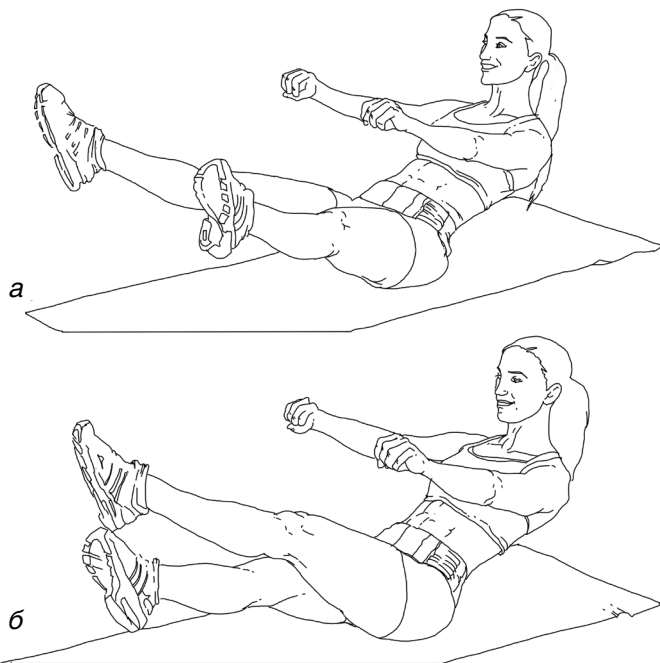


Рис. 4

#### Порядок выполнения

1. Лечь на спину, руки должны быть полностью выпрямлены перед собой ладонями вниз. С небольшим изгибом в коленях поднять ноги вверх, чтобы оторвать пятки на высоту около 15 см от пола. Напрячь мышцы брюшного пресса и слегка приподнять спину от пола (рис. 4, а).



2. Развести ноги в стороны, как бы открывая ножницы. Привести ноги обратно в центр и пересечь их друг над другом (закрытие ножниц) (рис. 4, б). Выполнить аналогичные движения, чередуя ноги, все время сохраняя напряжение мышц брюшного пресса.

3. Сделать 10—12 повторений.

### 5. Параллельные линии

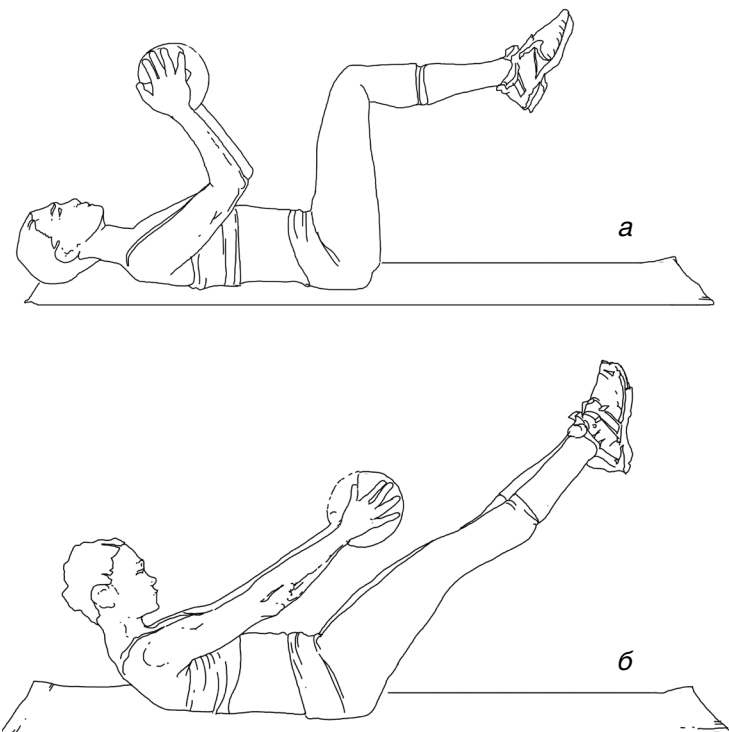


Рис. 5

### **Порядок выполнения**

1. Лечь на пол на спину, поднять ноги и согнуть колени так, чтобы бедра и голени сформировали прямой угол. В руки взять небольшой мяч для лучшей координации движений. Согнуть руки в локтях и слегка наклонить мяч к груди (рис. 5, а).

2. Напрячь мышцы пресса, вытянуть руки с мячом перед собой, поднять верхнюю часть туловища от пола и одновременно выпрямить ноги. Ноги должны составлять с полом угол  $45^\circ$ , а руки должны быть вытянуты параллельно ногам (рис. 5, б). В таком положении задержаться на несколько секунд.

3. Выполнить 8—10 повторений.

### **6. «Складка» в положении лежа на спине**

Такое упражнение, как «складка» (рис. 6), позволяет эффективно нагрузить все мышцы живота. Сложность «складки» состоит в том, что прямые руки и ноги поднять значительно тяжелее, чем согнутые.

### **Порядок выполнения**

1. Лечь на пол, ноги вытянуть, руки закинуть за голову (рис. 6, а).





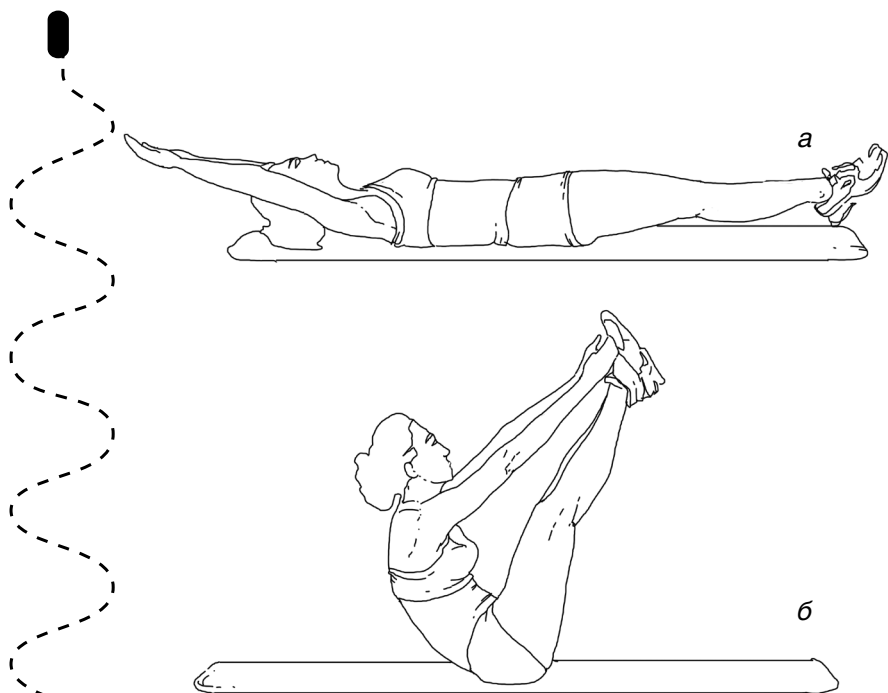


Рис. 6

2. На выдохе начать скручиваться в поясе, одновременно поднимая вверх руки и ноги. Ноги поднимаются над полом на  $35\text{—}45^\circ$ , а руки в конце движения находятся параллельно ногам, как это показано на рис. 6, б. Верхняя часть туловища полностью отрывается от пола. На вдохе вернуться в исходное положение.

3. Выполнить 10—15 повторений.

- Для безопасного выполнения упражнения следует избегать прогиба в пояснице и держать пресс в постоянном напряжении.

- Необходимо стремиться к тому, чтобы в верхней точке движения вес тела опирался на верхнюю часть ягодиц, а не на позвоночник.

## 7. Скручивание в положении лежа

Скручивание в положении лежа является отличным упражнением для проработки прямой мышцы живота. Это упражнение не требует никакого оборудования, отличается простотой выполнения и гарантирует быстрый эффект, поэтому пользуется столь высокой популярностью.

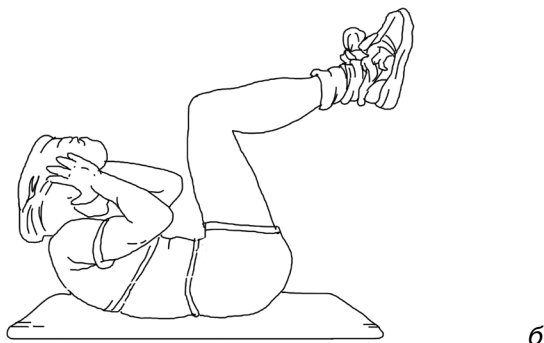
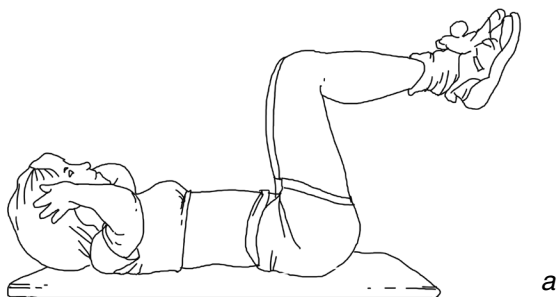


Рис. 7





## **Порядок выполнения**

1. Лечь на пол, согнуть ноги в коленях под прямым углом. Руки можно завести за голову (рис. 7, а).

2. Сделать глубокий вдох и плавным движением поднять корпус как можно выше от пола. В верхней точке — взгляд строго перед собой. Не забывать закруглять спину. В конечной точке движения постараться еще больше напрячь пресс и остановиться на несколько секунд (рис. 7, б).

3. Выдохнуть и плавно вернуться в исходное положение. Не надо просто падать на пол. Напряжение при опускании также тренирует мышцы. Расслабить пресс на несколько секунд и начать снова.

4. Выполнить 10—12 повторений.

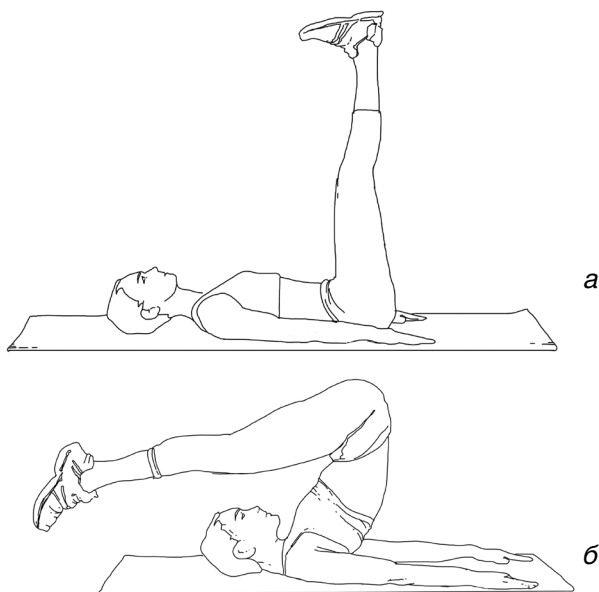
- Не нужно стараться коснуться корпусом коленей — это ошибка.
- Не прижимать подбородок к груди во время выполнения упражнения, между подбородком и грудью должно быть расстояние примерно с кулак.
- Чтобы усложнить упражнение, можно выполнять его на скамье под наклоном.

- Чтобы увеличить нагрузку, рекомендуется также держать гантели на груди или за головой во время упражнения.

*Если появится боль в шее, следует прекратить упражнение и обратиться к физиотерапевту или мануальному терапевту.*

## **8. Скручивание за голову**

Это упражнение прорабатывает нижний пресс, повышает гибкость и выносливость мышц спины, растягивает заднюю поверхность бедер и ягодичных мышц.



**Рис. 8**

