

Лучший комплекс упражнений на пресс

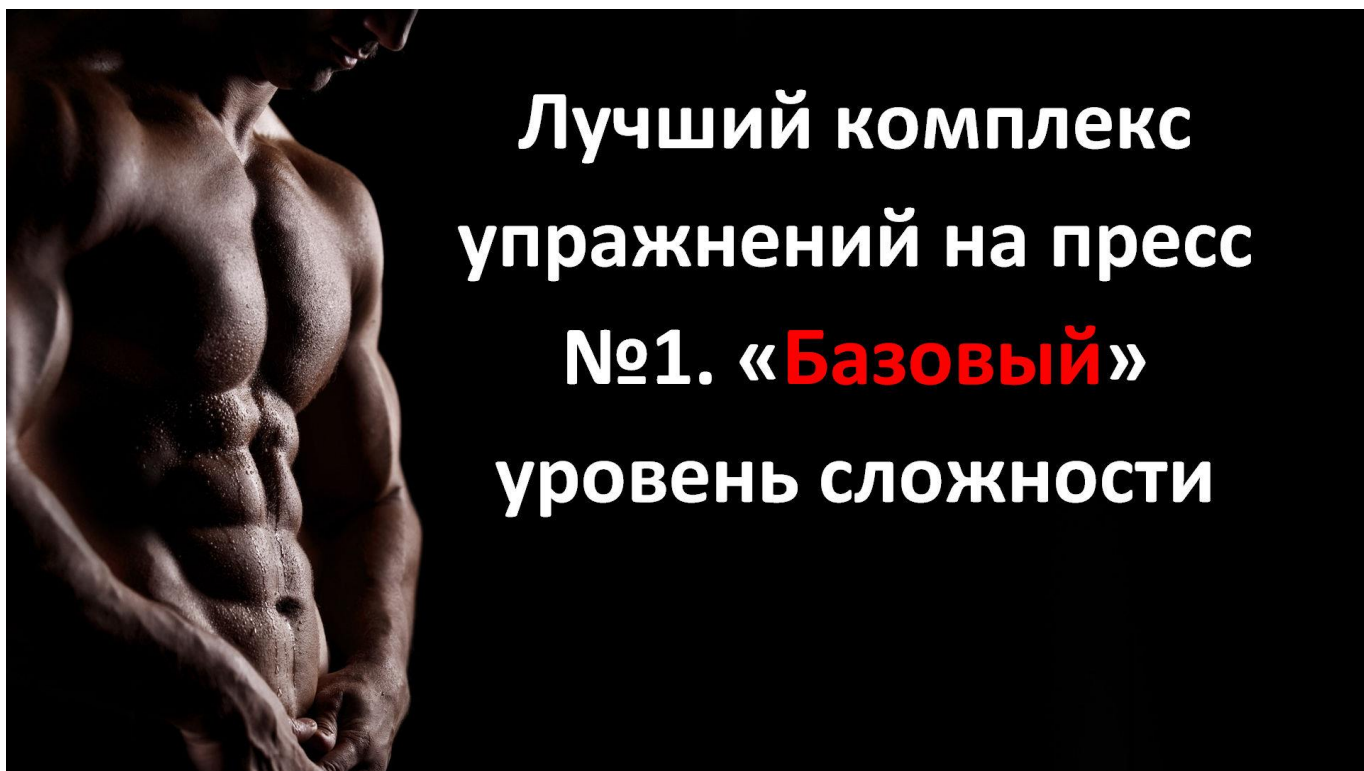


Таблица №1. «Базовый» уровень. Комплекс лучших упражнений на пресс

№	Упражнение	Описание	Количество повторов
1	Подъемы ног на брусьях	Упор на локти. Плечи не провисают. Спину держим прямо, шея открыта. Стараемся поднимать согнутые в коленях ноги как можно выше к груди. Это важно, поскольку именно от этого будет зависеть степень нагрузки на пресс. Подняли колени к груди, зафиксировали положение, и опустили ноги вниз, полностью выпрямляя их. Данное упражнение хорошо тем, что заставляет активироваться большее число мышечных волокон, чем те же скручивания.	10 раз
2	Планка	Классическая планка с упором на локти. В таком положении работают все основные мышцы. Тело вытягиваем в ровную линию, упор на локти и носки стоп. Пресс подтянут, поясница не провисает. Ягодичные мышцы напряжены. Зафиксировав это положение, можно почувствовать, как работает весь торс. Подобные статические упражнения оказывают огромное влияние на развитие мышц пресса.	1 минута
3	Велосипед	Лежа на спине, чуть приподнимаем корпус, отрывая поясницу от пола. Ноги подняты и согнуты в коленях. Начинаем велосипедные скручивания, касаясь правой руки внутренней поверхности левой стопы, затем меняя положение. За счет такой постановки корпуса углубленно прорабатываются как прямые, так и косые мышцы пресса.	30 раз

Примечания:

*все упражнения выполняются плавно, без резких движений

**упражнения выполняются по порядку друг за другом сразу, без перерыва (1, 2, 3 упражнения)

***всего 4 подхода по 3 упражнения в каждом подходе (1, 2, 3 упражнения (отдых) x 4 подхода)

****время отдыха между перерывами 1 – 3 минуты