

Лучший комплекс упражнений на пресс



Таблица №2. «Повышенный» уровень. Комплекс лучших упражнений на пресс

№	Упражнение	Описание	Количество повторов
1	Подъемы ног с висом на перекладине	Вис руками на перекладине. Поднимаем колени как можно выше к груди и возвращаем их в исходное положение. Чтобы поработать над косыми мышцами пресса, можно делать скручивания, подъеме разворачиваем колени сначала в правую сторону, затем опуская их. После повторяем все то же самое в левую сторону.	10 раз
2	Боковая планка	Важна статика (неподвижность). Упор на локтевой сустав правой руки и правой стопы. Выпрямляем тело в прямую линию, таз не должен провисать, как и торчать вверх. Поджимаем ягодичные мышцы и пресс. Простояв в этом положении нужное количество времени, меняем сторону, делая упор теперь на левую руку.	30 секунд на каждую сторону
3	Подъем ног на наклонной скамье	Ложимся на спину, ноги сгибаем в коленях. Поднимаем колени к груди, подкручивая таз. Поясница прижата к скамье. Медленно опускаем ноги обратно. Должна чувствоваться нижняя часть пресса. Можно выполнить более сложный вариант. Поднимаем выпрямленные ноги вверх, при этом отрывая поясницу. Положение напоминает стойку «березка». Затем возвращаемся в исходное положение. Если нет возможности использовать наклонную скамью, можно делать упражнение, просто лежа на полу.	10 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