

Лучший комплекс упражнений на пресс



Таблица №3. «Высокий» уровень. Комплекс лучших упражнений на пресс

№	Упражнение	Описание	Количество повторов
1	Подъемы прямых ног с висом на перекладине	Вис на перекладине, поднимаем прямые ноги вверх. Задача заключается в том, чтобы достать носками стоп до перекладины. Опускать ноги следует медленно, без рывков. Важно контролировать весь процесс и держать мышцы пресса в постоянном напряжении, расслабляя их только при полном опускании ног.	10 раз
2	Планка с фитболом (большой упругий мяч)	Упор на ладони, стопы при этом стоят на фитболе. Зафиксировав стойку, начинаем подтягивать ноги к груди. Чем прямее они будут, тем сложнее будет уровень нагрузки. Упражнение на работу как основных, так и более мелких стабилизирующих мышц пресса, поскольку помимо привычной работы приходится также удерживать равновесие и постоянно сохранять концентрацию.	10 раз
3	Вис на перекладине с круговым поднятием ног	Виса на перекладине. Подтягиваем прямые ноги по кругу (дуге). Приподнимаем вправо, затем медленно передвигаем в центр и заканчиваем с левой стороны. Чем выше подняты ноги, тем тяжелее. Упражнение позволяет проработать абсолютно все мышцы пресса.	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