

Виды упражнений на пресс велосипед

Велосипед на пресс выполняют в нескольких вариантах.

Таблица №1. Упражнения на пресс велосипед

Наименования	Простой вариант	Стандартный вариант	Усложненный вариант
Особенности	Нерабочую ногу допустимо согнуть в колене или поставить на поверхность (не удерживая на весу); локтями и коленями не соприкасаться, подтягивая их друг к другу.	Ритмично двигать ногами, повторяя велосипедную езду, локти и колени с противоположных сторон соприкасаются. Совершать повороты влево и вправо.	Опускать ноги как можно ниже по отношению к полу, не касаясь поверхности. Можно обуть тяжелую обувь или дополнительно нагрузить конечности грузами. Совершать повороты в обе стороны.
Количество повторений	16 повторов, 3 подхода	6-10 повторов на каждую сторону, 2 подхода	10 повторов на каждую сторону, 5 подходов
Для кого упражнения	Для новичков	Спортсменам и тем, кто желает улучшить форму	Для профессионалов