



**Таблица №1. Упражнения на пресс на турнике: «Подъем ног». Программа разных уровней подготовки**

№	Уровень	Техника подъема ног	Количество раз	Количество подходов
1	Начальный	Подъем коленей к груди	12-15	3
2		Поочередный подъем коленей	12-15	3
3		«Велосипед»	20-30	2
4	Средний	Подъем прямых ног до уровня талии	10-15	3-4
5	Высший	Подъем прямых ног до перекладины	15-25	3-4

## Рекомендации

Поднимая ноги, не подтягивайтесь и не сгибайте руки в локтях, их необходимо держать прямыми.

Для накачивания пресса до появления кубиков занятия проводят дважды в неделю до чувства жжения в мышцах.

Для усиления нагрузки на абдоминальные мышцы держите ноги сомкнутыми.

Подготовленным спортсменам советуют дополнительно утяжелить нижние конечности специальными приспособлениями или тяжелой обувью.

При слабом хвате применяют предназначенные для этого кистевые лямки.

## Заключение

Подъем ног в висе на турнике – доступное и результативное упражнение на пресс. Через пару месяцев интенсивных тренировок и мужская, и женская фигуры обретут желаемые рельефы и формы.