**Тема: Упражнения для мышц живота**

Упражнение1. эффективно растягивает мышцы спины . Примите исходное положение – лежа на спине. Из исходного положения согните ноги в коленях и подтяните к груди, ладонями обхватите голени. Приподнимите над поверхностью голову и плечи, приняв положение группировки. Подтяните подбородок к груди и задержитесь в этом положении на десять-пятнадцать секунд. Во время выполнения не отрывайте поясницу от поверхности, старайтесь сгруппировать свое тело так, чтобы почувствовать растяжение мышц спины по всей ее длине. Упражнение 2 Упражнение эффективно растягивает боковые мышцы туловища. Примите исходное положение – лежа на спине, руки разведены в стороны и расположены на поверхности, ноги согнуты в коленях, стопы прижаты к полу. Из исходного положения опустите колени на поверхность, направив их в левую сторону. Голова повернута вправо. Задержитесь в этом положении на десять секунд. Вернитесь в исходное положение и выполните упражнение в другую сторону. Во время выполнения плотно прижимайте спину и плечи к поверхности, стараясь максимально отвести колени в сторону. Упражнение 3 Упражнение эффективно растягивает мышцы брюшного пресса. Примите исходное положение – лежа на животе, руки согнуты в локтях и расположены под грудной клеткой, ладони плотно прижаты к поверхности. Из исходного положения, медленно разгибая руки приподнимите над поверхностью плечи и живот, сохраняя неподвижным положение таза. Задержитесь в этом положении на пятнадцать секунд, затем вернитесь в исходное положение. Во время выполнения мышцы нижней части тела должны быть расслаблены, не запрокидывайте голову назад, старайтесь до конца выпрямить руки в локтях. Упражнение 4 Упражнение эффективно растягивает мышцы спины. Примите исходное положение – стоя на четвереньках, ладони плотно прижаты к поверхности и расположены точно под плечами. Из исходного положения выгните спину (как кошечка), опустив голову на грудь. Задержитесь в этом положении на десять секунд. Расслабьтесь и снова повторите движение, задержав положение тела на десять секунд. Теперь выполните прогиб в спине, слегка запрокидывая голову назад, взгляд направляйте вперед-вверх. Задержитесь в этом положении на десять секунд. Расслабьтесь и вернитесь в исходное положение. Во время выполнения, для того, чтобы эффективно растянуть мышцы спины, старайтесь максимально прогнуться и также максимально выгнуть спину. Первый день – тренировка верхней части брюшного пресса Тренировка состоит из трех подходов. 1 подход: выполните первое и второе упражнения. 2 подход: выполните третье и четвертое упражнения. 3 подход: выполните пятое и первое упражнения. Количество повторений 15–20 раз в одном подходе. На начальном этапе развития мышц брюшного пресса выполните по одному подходу на каждое упражнение. Вы можете сократить количество повторений в подходе до 8-10 раз. Возможно вам также понадобится отдых в течение 15–20 секунд после выполнения каждого упражнения. По мере развития мышц живота и выносливости сокращайте периоды отдыха между подходами и увеличивайте количество повторений в одном подходе до рекомендуемого числа (15–20 раз). Если вы находитесь на более продвинутом уровне, выполняйте всю запланированную нагрузку с минимальными периодами отдыха между частями тренировки. Они должны составлять не более пяти секунд. По мере развития мышц брюшного пресса включайте в работу отягощения, выполняйте упражнения на наклонной доске или меняйте темп выполнения упражнений. Рекомендуем также увеличить количество подходов в каждом упражнении до 3 раз. Цель вашей тренировки – развить мышцы верхней части брюшного пресса. Для этого необходимо выполнить следующее упражнение: подъем верхней части туловища в положении лежа на спине. Упражнение дается в различных вариациях для того, чтобы обеспечить разностороннее воздействие на данную область брюшного пресса. Подробное описание упражнений Упражнение 1 Примите исходное положение – лежа на спине, ноги выпрямлены в коленях и подняты вверх так, чтобы составлять прямой угол с туловищем, мышцы головы и шеи расслаблены, руки расположены на затылке. Из исходного положения, напрягая мышцы брюшного пресса, выполните подъем верхней части туловища вверх так, чтобы лопатки оторвались от поверхности. Вернитесь в исходное положение и повторите упражнение заданное количество раз. Важные моменты: сконцентрируйте все ваше внимание на работе мышц верхней части брюшного пресса; не расслабляйтесь при возвращении в исходное положение, как только ваши плечи коснутся поверхности, начинайте следующее повторение; в конечный момент наивысшего напряжения, задержите паузу на 2–3 секунды; если у вас возникли трудности в удержании ног в указанном положении, расслабьте колени или обоприте ноги о стенку. Упражнение 2 Примите исходное положение – лежа на спине, ноги согнуты в коленях и подняты вверх так, чтобы бедра были перпендикулярны туловищу, а голени параллельны поверхности. Мышцы головы и шеи расслаблены. Руки расположены на затылке. Из исходного положения, напрягая мышцы верхней части брюшного пресса, выполните подъем верхней части туловища так, чтобы лопатки оторвались от поверхности. Одновременно потянитесь правым плечом к левому колену. Вернитесь в исходное положение, слегка коснувшись лопатками пола. Повторите упражнение в другую сторону. Важные моменты: сконцентрируйте все ваше внимание на работе мышц верхней части брюшного пресса; не расслабляйтесь при возвращении в исходное положение, то есть не кладите плечи на поверхность, не допускайте опускания и подъема головы: как только ваши лопатки коснутся пола, начинайте следующее повторение; в конечный момент наивысшего напряжения, задержите паузу на 2–3 секунды. Упражнение 3 Примите исходное положение – лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы плотно прижаты к поверхности, руки расположены на затылке, мышцы головы и шеи расслаблены. Из исходного положения, напрягая мышцы брюшного пресса, выполните подъем верхней части туловища так, чтобы лопатки оторвались от поверхности. Вернитесь в исходное положение и повторите упражнение заданное количество раз. Важные моменты: сконцентрируйте все ваше внимание на работе мышц верхней части брюшного пресса; на протяжении выполнения всего упражнения сохраняйте в постоянном напряжении мышцы пресса; во время возврата в исходное положение не ложитесь на поверхность, старайтесь только слегка касаться спиной пола; в конечный момент наивысшего напряжения, зафиксируйте паузу на 2–3 секунды; выполняя упражнение следите за тем, чтобы от поверхности отрывались лопатки, а не голова и шея; держите поясницу плотно прижатой к полу. Упражнение 4 Примите исходное положение – лежа на спине, ноги слегка согнуты в коленях, стопы подошвами прижаты друг к другу (положение ног должно напоминать «лягушку»), руки расположены на затылке, мышцы головы и шеи расслаблены. Из исходного положения, напрягая мышцы брюшного пресса, выполните подъем верхней части туловища так, чтобы лопатки приподнялись над поверхностью. Вернитесь в исходное положение и повторите упражнение заданное количество раз. Важные моменты: сконцентрируйте все ваше внимание на работе мышц верхней части брюшного пресса; при выполнении движений держите в постоянном напряжении мышцы вашего пресса; во время возврата в исходное положение не позволяйте себе расслабляться, то есть только слегка касайтесь лопатками поверхности и снова начинайте следующее повторение упражнения; в конечный момент наивысшего напряжения, зафиксируйте паузу на 2–3 секунды; следите за тем, чтобы при выполнении движений ваши лопатки отрывались от пола, не выполняйте движения только головой и шеей; плотно прижимайте поясницу к поверхности и старайтесь расслабить мышцы головы и шеи. Упражнение 5 Примите исходное положение – лежа на спине, ноги слегка согнуты в коленях и разведены в стороны, стопы ребрами прижаты к поверхности (положение ваших ног должно быть похоже на положение «всадника»), мышцы головы и шеи расслаблены, руки расположены на затылке. Из исходного положения, напрягая мышцы брюшного пресса, выполните подъем верхней части туловища вверх так, чтобы лопатки приподнялись над полом. Вернитесь в исходное положение и повторите упражнение заданное количество раз. Важные моменты: сконцентрируйте все вше внимание на работе мышц брюшного пресса; сохраняйте в постоянном напряжении мышцы брюшного пресса; во время возврата в исходное положение не позволяйте себе ложиться спиной на поверхность, лишь слегка коснувшись лопатками пола, снова начинайте следующее повторение движения; плотно прижимайте поясницу к поверхности и старайтесь максимально расслабить мышцы головы и шеи. Второй день – тренировка косых мышц живота Тренировка также состоит из трех подходов. 1 подход: выполните первое упражнение. 2 подход: выполните второе упражнение. 3 подход: выполните третье упражнение. Количество повторений 15–20 раз в каждую сторону в одном подходе. На начальном этапе развития мышц брюшного пресса выполните по одному подходу на каждое упражнение. Вы можете сократить количество повторений до 8 раз. Возможно также что вам понадобится отдых в течение 10–15 секунд после выполнения каждого упражнения. По мере развития мышц пресса и выносливости сокращайте периоды отдыха между подходами и увеличивайте количество повторений в одном подходе до рекомендуемого числа (15–20 раз). Если вы находитесь на более продвинутом уровне, выполняйте всю запланированную нагрузку с минимальными периодами отдыха между частями тренировки. Они не должны превышать 3–5 секунд. По мере развития мышц включайте в работу отягощения, выполняйте упражнения на наклонной доске, варьируйте темп выполнения упражнений. Рекомендуем также увеличить число подходов в каждом упражнении до 3 раз. Цель вашей тренировки – сделать боковые мышцы сильными и упругими, иначе говоря сделать вашу талию тонкой и стройной.