

Плоский живот за 42 дня



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/ploskij-zhivot-za-42-dnya/>

Как сделать самую проблемную зону женского тела - живот - самой привлекательной? Несложно - если подобрать действенные упражнения и составить из них хорошую программу. Для вас - суперпрограмма, с помощью которой всего за 1,5 месяца несложных занятий живот станет плоским и подтянутым.

Неделя 1

Упражнение 1. Для прямых мышц живота.

Исходное положение - лежа на спине, колени согнуты, руки за головой. На счет 1-2-3 поднимите туловище, на счет 4 опустите. Сделайте 10 подходов по 30 повторений. ВАЖНО! Не сцеплять руки в затылке (иначе тренируются мышцы шеи, а не пресса).

Упражнение 2. Для косых мышц живота.

И. п. - тоже. На счет 1-2-3 туловище, направляя его к левой ноге, на счет 4 - опустите. Повторите то же самое в другую сторону. Сделайте 10 подходов по 30 повторений. ВАЖНО! Следить за нижним отделом позвоночника - он не должен прогибаться, он должен словно прилипнуть к полу.

Упражнение 3. Для нижних мышц живота.

И. п. – то же. Поднимите туловище и ноги. В течении 5 минут делайте «ножницы» или «шаги».

ВАЖНО! Поднимать туловище и ноги на такой уровень, который обеспечит максимальное напряжение мышц живота.

Неделя 2

Все то же самое, только в 1-м и во 2-м упражнениях ноги не на полу, а на стуле, согнутые под прямым углом.

Неделя 3

В основной комплекс добавляется важная деталь – на верхней точке каждого повторения нужно на 2 секунды очень сильно напрячь мышцы пресса.

Неделя 4

Основной комплекс остается прежним, только упражнения делаются в максимально быстром темпе. В идеале – без отдыха.

Неделя 5

Добавьте утяжелители. Вес гантелей (их нужно держать за головой) индивидуальный: для новичков – 0,5-1 кг каждая, для «среднего класса» - 1-2 кг, для продвинутых – от 3 до 5 кг.

Неделя 6

Закрепите результат, совместив нюансы 3-й и 5-й недель.

Режим тренировок – не реже трех раз в неделю. Каждое занятие начинайте с разминки, чтобы подготовить мышцы к работе. В течении 5-10 минут делайте наклоны вперед-назад, влево-вправо, вращайте тазом в разных направлениях, приседайте.

В конце занятия сделайте растяжку (это особенно важно для новичков, не привыкших к интенсивным нагрузкам, – без растяжки в мышцах накапливается молочная кислота, вызывающая эффект крепатуры, и вы просто не сможете продолжить курс).

3 самых эффективных упражнения для растяжки

1. Лягте на живот. Опираясь руками на пол, максимально поднимите туловище.

2. То же самое, но потянитесь в разные стороны.

3. Лежа на животе, поднимите руки в стороны и попытайтесь ногой дотянуться до противоположной руки. И наоборот.