

Пресс-правила



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/press-pravila/>

- Не занимайтесь прессом, не проконсультировавшись с тренером, желательно имеющим медицинское образование.
- Соблюдайте строгую последовательность: верхний пресс, нижний, косой, боковой и мышцы спины.
- Качайте мышцы по кругу. Для каждой группы выполняйте по два упражнения, потом в том же порядке по три, четыре. И так доведите до десяти повторов.
- Не жалейте себя. Жжение в области пресса сигнализирует о том, что мышцы получили необходимую нагрузку.
- Делайте выдох, когда приподнимаете корпус, и вдох, когда расслабляетесь.

1. Верхний пресс

Начинающим. Лягте на спину, руки за голову, локти строго в стороны, ноги согнуты в коленях. Приподнимайте и опускайте туловище. Ноги не отрывайте от пола.

Подготовленным. Поднимайте и опускайте одновременно туловище и согнутые в коленях ноги. Не забудьте надеть на них утяжелители.

2. Нижний пресс

Начинающим. Оставаясь лежать на спине, поднимайте выпрямленные ноги, но не заводите их слишком высоко.

Подготовленным. На ноги наденьте утяжелители, в выпрямленные над головой руки возьмите гантели. Поднимайте ноги, одновременно вытягивая руки вперед. Ноги при этом не сгибайтесь!

3. Косой пресс

Начинающим. Лежа на левом боку, перекрестите ноги, локтем левой руки упритесь в пол, правую заведите за голову. Наклоняйтесь корпусом вперед, локоть направляя строго в сторону. Сделайте то же самое, лежа на другом боку.

Подготовленным. Усложните упражнение, держа обе руки за головой.

Начинающим. Делайте велосипед, немного отрывая плечи и лопатки от пола.

Подготовленным. Наденьте на ноги утяжелители, спину приподнимите выше и крутите воображаемые педали.

4. Боковой пресс

Начинающим. Лягте на левый бок, левую руку выпрямите, правой упритесь в пол, ноги приподнимите. Делайте махи туловищем вверх с небольшой амплитудой. Выполните то же самое, лежа на другом боку.

Подготовленным. Наденьте утяжелители. Попросите подругу поддержать ноги и поднимайте туловище как можно выше.

5. Спина

Начинающим. Лягте на живот, ноги врозь. Делайте лодочку, поочередно вытягивая вверх туловище и ноги.

Подготовленным. Ноги попросите поддержать подругу или зацепитесь за диван, корпус поднимите высоко, в руки возьмите гантели. Вытяните руки вперед, в стороны, сделайте движение, имитирующее плавание брассом.

6. Фиксация

Упритесь в пол локтями и носками стоп, спину держите ровно. Начинающие должны удерживаться в этом положении 30 секунд, подготовленные до трех минут