

## Цель – плоский живот:

## упражнения для пресса



Доставьте гимнастический коврик, располагайтесь удобнее. Наша цель – плоский живот, поэтому здесь вы сможете найти самые эффективные упражнения для пресса.

Тренировку ведет Евгения Мазур, fitness - тренер

Построим нашу тренировочную программу на стабилизации и удержании тела в определенной позе, используя прием статического напряжения, чередуя нагрузки на внешние и внутренние косые мышцы живота.

Все упражнения выполняются с задержкой дыхания. Дыхание в статическом напряжении – поверхностно-рефлекторное. Движения, перечисленные ниже - самые эффективные упражнения для пресса. Индикатором правильно выполненного упражнения для Вас будет обильное потение, результатом станет плоский живот.

### **Поза планки вниз головой на прямых руках.**

Можно применять в разных вариантах:

- 1) на гимнастическом коврике,
- 2) руки опираются на отягощенные мячи,
- 3) обе руки опираются на отягощенные мячи, а ноги опираются на нестабильную основу. Это может быть полусфера, шар, балансирующая платформа.

**Мостик на лопатках с упором на выпрямленные руки, вытянутые вдоль туловища ладонями вниз.**

Применяется в следующих вариантах:

- 1) на гимнастическом коврике с упором на обе ноги, на правую с оттянутой вверх левой, и, наоборот,
- 2) ноги опираются пятками на отягощенный мяч,
- 3) правая нога пяткой опирается на мяч, а левая с оттянутым носком под прямым углом направлена вверх (меняйте опорную ногу при выполнении упражнения).

**Отжимание вперед из позы планки с выпрямленными руками с задержкой и удержанием положения в начальной, серединной и конечной фазах.**

Применяется в следующих вариантах:

- 1) от пола,
- 2) руки на отягощенном мяче,
- 3) вариант, руки на двух отягощенных мячах.

**Боковые скручивания на наклонной скамье с задержкой движения на негативной фазе -экстензия с поворотом корпуса вправо-влево поочередно с задержкой движения на негативной фазе.**



Наберитесь терпения! Ведь вы хотите красивый плоский живот? Упражнения для пресса непростые. И даже если с первого раза у вас получится выполнить каждое упражнение хотя бы по одному разу, это уже ваш личный рекорд.

Выполняя эти упражнения для пресса, вы не только избавитесь от лишних сантиметров в талии и получите красивый плоский живот, но дополнительно будете воспитывать, развивать и укреплять выносливость, силу, равновесие, гибкость и координацию - практически все функции физической активности, подаренной нам при рождении самой матерью - природой.

Всегда ваша Евгения Мазур, fitness - тренер