



Пресс всем на зависть: мастер-класс с лучшими упражнениями

Скручивания, планка, "велосипед" и другие

Работая над своей лучшей формой, невозможно не уделять внимание мышцам пресса. Чтобы как можно быстрее сделать их крепкими и получить красивый мышечный рельеф, выполняйте только самые эффективные упражнения — их мы собрали в нашем материале.

Упражнение 1. "Велосипед"

Знакомый всем "велосипед" — упражнение простое, подходящее для разминки мышц пресса и в то же время хорошо их укрепляющее.

Ложитесь на спину. Ноги поднимите под углом 45°, согните в коленях. Поочередно делайте ими круговые движения — такие же, как во время езды на велосипеде.

Выполняйте упражнение в течение 1-1,5 минут.



Упражнение 2. "Велосипед" со скручиваниями



Если усложнить классический "велосипед" и добавить к нему скручивания, вы получите самое эффективное упражнение на мышцы пресса — это факт, доказанный в результате [исследований](#) американских ученых. Обязательно включите его в свою

программу тренировок, чтобы как можно быстрее сделать пресс предметом своей гордости.

Ложитесь на спину. Ноги поднимите под углом 45° , согните в коленях. Руки зафиксируйте за головой. Поднимите корпус, коснитесь сначала правым локтем левого колена, а потом левым локтем — правого колена. Опустите корпус. Повторите упражнение.

Сделайте 2-3 подхода по 15 повторений.

Упражнение 3. "Обратные" скручивания



Это упражнение не самое легкое, однако, результаты приносит быстро. При его выполнении работает нижний пресс — это как раз те мышцы, проработка которых помогает избавиться от жировой прослойки на животе.

Ложитесь на спину. Выпрямите ноги. Опираясь руками об пол, поднимите таз и ноги

(важно следить за тем, чтобы в процессе они не сгибались) вверх — должно получиться положение "березка". Затем верните таз и ноги в исходную позицию — медленно, не спеша.

Повторите 7-10 раз. Если упражнение дается вам легко, сделайте дополнительный подход.

Упражнение 4. Скручивания с поднятыми ногами



Если классические скручивания более-менее равномерно распределяют нагрузку по мышцам живота, то во время скручиваний с поднятыми вверх прямыми ногами больше напрягается нижний пресс, проработать который, как правило, сложно.

Ложитесь на спину. Руки зафиксируйте за головой, а выпрямленные ноги поднимите под углом 90°. Подайте корпус вперед, отрывая от пола только лопатки. Напряжение вы должны ощущать только в мышцах живота, мышцы шеи должны оставаться в покое.

Повторите 10-15 раз. Сделайте 1-2 подхода.

Упражнение 5. Скручивания на фитболе



Спортивный инвентарь может стать отличным помощником для тех, кто хочет быстро добиться максимально заметных результатов. Выполнение скручиваний на фитболе требует от тела большего напряжения — работают мышцы кора, помогая сохранить равновесие и не соскользнуть с мяча.

Ложитесь на фитбол спиной. Ноги поставьте на пол на ширине плеч, руки зафиксируйте за головой. Выполняйте скручивания, поднимая только лопатки — отрывать спину от фитбола полностью не следует.

Повторите 10-15 раз. Сделайте 1-2 подхода.

Упражнение 6. Планка



Статические упражнения нередко оказываются гораздо более эффективными, чем может показаться с первого взгляда. Планка — как раз из их числа. Мы [уже рассказывали](#) о том, почему это модное упражнение так полезно для всего тела, а теперь объясним, как с его помощью получить красивый пресс.

Классическая планка на вытянутых руках задействует мышцы живота, однако более эффективно их прорабатывает стойка на локтях. Примите нужное положение — встаньте на локти, пальцами ног упритесь в пол, тело держите прямо, не прогибаясь и не поднимая таз. Постарайтесь провести в такой планке не меньше 1 минуты.

Если взять за правило выполнять эти упражнения регулярно, результаты не заставят себя ждать — совсем скоро вы сможете похвастаться подтянутым прессом. Помните: мышцы живота необходимо развивать не только в эстетических целях, но и для пользы организму. Так что оставайтесь активными — это залог здоровья и красоты!