






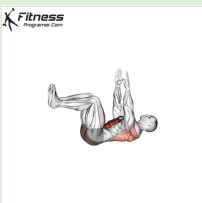










34 упражнения

Этап 1. Начинаящий, предварительный этап

1		Эксцентрическая антиротация лёжа на полу в мёртвом жуке
2		Укрепление мышц живота дыханием лёжа на спине <i>ABDOMINAL BRACING</i> Норма: 2мин (удержание на выдохе 10сек)
3		Укрепление мышц живота лёжа на животе <i>PRONE ABDOMINAL HOLLOWING</i>
4		Крест на крест: лёжа на спине создавать давление разноименных руки и ноги в пол руки и ноги друг в друга
5		Скручивания с использованием противовеса (верхний блок)
6		Жимы деревянной палки стоя ЭКСЦЕНТРИКА + КОНЦЕНТРИКА
7		Rolling like a ball (Катание как мяч) <i>Rolling like a ball</i>
8		Подтягивание одной ноги (сгибание бедра согнутого в колене)
9		Скручивания с поднятыми и согнутыми ногами <i>TUCK CRUNCH</i> Норма: -> 25 раз -> 3x25 раз -> с диском/гантелью в руках
10		Мёртвый жук / на BOSU, роллере <i>Dead Bug</i>
11		Скручивания на наклонной доске / полу / фитболе / босу <i>Floor / Bosu crunch</i> Норма: -> 3x30 -> 3x40
12		Скручивания в тренажере сидя <i>SEATED CRUNCH MACHINE</i>

13		Касания пяток лёжа на спине <i>HEEL TOUCH</i>
14		Статическая антиротация лёжа на фитболе
15		Жим Паллофа (антиротационный жим) в позиции колено-стопа / стоя <i>CABLE HALF KNEELING PALLOF PRESS</i> Норма: • 2-3 подхода x 5-7раз (болевой/неболевой стороной в точке крепления если боль при прогибе назад/наклоне вперёд) • 3*10+10, 2с удержание в конечной точке
16		Скручивания с поворотом за рукой из положения «звезда» лёжа на спине
17		Сгибания бедра стоя с резиной (мини-бенд) Норма: 2x15
18		TRX Подъём корпуса с упрощением / TRX Assisted Sit-Up (M) <i>TRX Assisted Sit-Up</i>
19		TRX Соппротивление вращению (с ходьбой) / TRX Rotational ward (Бродилка)
20		Эксцентрическое сгибание бедра лёжа на спине
21		Кранч с верхним кругом <i>Crunch in the upper circle</i>
22		Передача набивного мяча партнёру с подъёмом корпуса // +движущейся целью Норма: 10-50 повторений в подходе, начинать с мяча 2-3кг
23		Сгибания бедра лёжа на спине с нижнего блока Норма: 2x8 (дальше сгибать резко)
24		Поворот корпуса (стоя) / TRX Torso Rotation (M) <i>TRX Torso Rotation</i>
25		TRX Поднятие ног (с поворотом) / TRX Oblique Leg Raise
26		TRX Подъём корпуса (ноги в петлях) / TRX Sit-up <i>TRX Sit-up</i>

27		Скручивания в стороны (ротация) сидя на полу <i>SEATED OBLIQUE TWIST</i>
28		Повороты с амортизатором стоя на коленях в маленькой амплитуде
29		Ротация корпуса у нижнего блока сидя на полу <i>CABLE SEATED TWIST ON FLOOR</i>
30		Динамическая антиротация СТОЯ ("Варим кашу")
31		Вытяжение одной ноги (Single leg Stretch) <i>Single leg Stretch</i>
32		V-стабилизация (поза лодки) <i>BOAT POSE</i>
33		Косые скручивания по короткой амплитуде <i>HALF CROSS CRUNCH</i>
34		Сотня (Hundred) <i>Hundred</i>



## Порядок прогрессии:

1. Статика
2. Изолированная активация мышц живота
3. Упражнения для мышц живота в усложненных положениях
4. Работа с мышцами сгибателями бедра

НУЖНО НОСИТЬ МЕНЬШЕ ЖИРА НА ТАЛИИ, ЧТОБЫ ВИДЕТЬ ПРЕСС. А НЕ КАЧАТЬ ПРЕСС, ЧТОБЫ БЫЛО МЕНЬШЕ ЖИРА НА ТАЛИИ.

### **Рецепт скручиваний: отличная техника, малое количество повторений, прогрессивное наращивание нагрузки.**

Пресс укрепляется всевозможными скручиваниями и удержаниями для стабилизации. Если вы активны и не ведёте малоподвижный сидячий образ жизни, то с прессом у вас всё хорошо должно быть. Если нужно укрепить и развить свой пресс - ниже мы отобрали эффективные упражнения для этого. Не забывайте, что развивая мышцы пресса, следует не забывать развивать их антагонисты - мышцы поясничного отдела спины. Ну и знайте, что качать пресс неэффективно, если ваша единственная цель - избавление от жира. В таком случае пресс вы накачаете, но он будет под слоем жира. Для жиросжигания же необходимо поменьше есть на ночь (чувство голода идёт от мозга - ему нужна энергия. А так у вас запасов достаточно, раз есть жир в организме. Если неможете это чувство голода, можно маленькими порциями есть сладкое, но немного. Либо сделать 20-30 прыжков, чтобы в мышцах выделился лактат, который будет использован как источник энергии для работы мозга, и голод не будет таким нестерпимым). А тренироваться следует так, чтобы выделялись гормоны, которые будут идти в активную мышечную ткань.

