20 упражнений

Этап 1. Начинающий, предварительный этап

1	 Укрепление мышц живота дыханием лёжа на спине *ABDOMINAL BRACING* Норма: 2мин (удержание на выдохе 10сек
2	 Укрепление мышц живота лёжа на животе *PRONE ABDOMINAL HOLLOWING*
3	 Крест на крест: лёжа на спине создавать давление разноименных руки и ноги в пол руки и ноги друг в друга
4	 Скручивания с использованием противовеса (верхний блок)
5	 Rolling like a ball (Катание как мяч) *Rolling like a ball*
6	 Подтягивание одной ноги (сгибание бедра согнутого в колене)
7	 Скручивания с поднятыми и согнутыми ногами *TUCK CRUNCH* Норма: -> 25 раз -> 3x25 раз -> с диском/гантелью в руках

8	 Скручивания на наклонной доске / полу / фитболе / босу *Floor / Bosu crunch* Норма: -> 3x30 -> 3x40
9	 Скручивания в тренажере сидя *SEATED CRUNCH MACHINE*
10	 Касания пяток лёжа на спине *HEEL TOUCH*
11	 Скручивания с поворотом за рукой из положения «звезда» лёжа на спине
12	 Сгибания бедра стоя с резиной (мини-бенд) Норма: 2x15
13	 Кранч с верхним кругом *Crunch in the upper circle*
14	 Скручивания в стороны (ротация) сидя на полу *SEATED OBLIQUE TWIST*
15	 Повороты с амортизатором стоя на коленях в маленькой амплитуде

16	 Ротация корпуса у нижнего блока сидя на полу *CABLE SEATED TWIST ON FLOOR*
17	 Вытяжение одной ноги (Single leg Stretch) *Single leg Stretch*
18	 V-стабилизация (поза лодки) *BOAT POSE*
19	 Косые скручивания по короткой амплитуде *HALF CROSS CRUNCH*
20	 Сотня (Hundred) *Hundred*

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 невмоготу 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.