Автор: admin
01.04.2012 21:36 -

Какие упражнения укрепляют пресс?

Наверное, многие из нас с наступлением летних дней задумывались о том, как этим летом будут выглядеть на пляже. И чаще всего эти размышления проводятся перед зеркалом, которое, отражая нашу фигуру, четко указывает на те места, которые хорошо было бы подкорректировать, хотя бы немного.

И как бы современные методы похудения не убеждали нас в том, что стройные формы можно приобрести без диет и занятий спортом, все же каждая клеточка нашего организма мечтает после продолжительной зимней спячки потянуться, напрячься и задать тонус всему организму. Ведь, как говорится: «худая корова – еще не газель», поэтому подтянуть пресс и сбросить пару лишних килограммов любой женщине пойдет на пользу. Тем более, что в столь теплые дни физическими упражнениями можно заниматься не только дома, но и на свежем воздухе, получая заряд энергии и импульсы хорошего настроения.

Приведенный комплекс упражнений рекомендуется делать за час до еды или через два часа после принятия пищи. Обязательным условием является хорошее настроение, которое приведет вас к желаемому результату в два раза быстрее. Занятия рекомендуется проводить 1-2 раза в день утром или вечером в зависимости от ваших индивидуальных предпочтений, а лучше и утром, и вечером, тогда через несколько недель вы уже сможете наслаждаться первыми результатами. Естественно, что заниматься нужно не реже трех раз в неделю.

Ну, а чтобы результаты были явными, необходимо также соблюдать… нет, не диету, а всего лишь несколько правил правильного питания: овощи, фрукты, мясо, минеральная вода и, конечно, придется заменить ужин на стакан кефира или зеленого чая. Поверьте, ваш организм очень мудрый, и кажущееся чувство голода не всегда является явным, поэтому, получив чашку горячего чая на ночь, желудок успокоится и не станет требовать добавки, конечно, при условии, что в течение дня вы не морили его голодом.

Итак, если вы находитесь дома, то постелите красивый коврик, включите любимую музыку, приготовьте бутылочку воды и полотенце. Поехали!

Упражнения для нижней части пресса.

Упражнение 1.
Лягте на спину, опустите руки вдоль туловища, улыбнитесь, представьте себе образ идеальной фигуры, обладательницей которой вы станете очень скоро и, не отрывая от пола голову и плечи, медленно поднимайте ноги до образования с телом прямого угла, задержитесь на 3 счета и медленно опускайте ноги вниз. Сделайте 32 повтора по 3 подхода.

Упражнение 2.
Лягте на спину, опустите руки вдоль туловища, улыбнитесь. Приподнимите плечи, а затем поднимите выпрямленные ноги на высоту 15 см от пола и поочередно сгибайте и выпрямляйте их, подобно движениям при езде на велосипеде, затем согните ноги в коленях и наклоните их направо, руки вытяните на уровне груди и отведите их влево, потянитесь. Далее согнутые в коленях ноги наклоните налево, вытянутые на уровне груди руки отведите вправо, потянитесь.
Повторите «велосипед» и снова потянитесь. Упражнение следует делать без остановки 32 повтора по 3 подхода. Несмотря на свою простоту, всем известное упражнение «Велосипед» считается одним из лучших для укрепления мышц живота.

Упражнение для верхней части пресса.

Упражнение 3.
Лягте на спину, ноги поставьте на пол, согнув в коленях, руки отведите назад за голову, голову положите на ладони, локти раздвинуты в стороны, не закрывайте ими лицо.

Выполняйте упражнение на два счета: вверх - поднимаем корпус, вниз - опускаем. Поднимая корпус вверх, не отрывайте поясницу от пола, поднимайте только голову, шею и плечи. Когда опускаете корпус вниз, не расслабляйте до конца мышцы живота. Восемь раз поднимайтесь на два счета: вверх-вверх-вниз.
Затем восемь раз на один счет: вверх-вниз, вверх-вниз. Далее, подняв верхнюю часть туловища, задержитесь на три счета, опуститесь, повторите. Повторите упражнение целиком три раза.

Упражнение 4.

Лягте на спину, ноги поставьте на пол, согнув в коленях, руки отведите назад за голову, голову положите на ладони, локти раздвинуты в стороны, не закрывайте ими лицо. Выполняйте упражнение на два счета: вверх - поднимите корпус, подтяните колени к грудной клетке, задержитесь в таком положении на восемь счетов, далее вниз - возвращаемся в исходное положение. Поднимая корпус вверх, не отрывайте поясницу от пола. Упражнения делайте без остановки 3 подхода по 32 повтора.

При выполнении упражнений не задерживайте дыхание. Дышите ровно, не забывайте, что вдох делается через нос, а выдох через рот, при этом выдох следует делать на усилии, а вдох на расслаблении.

Каждое упражнения следует делать по принципу: 3 подхода по 32 повтора. Перерыв между подходами должен составлять от 5 до 10 секунд, между повторами перерывы делать не следует. Перерыв между упражнениями не должен превышать одной минуты. Ежедневно меняйте очередность упражнений: нижняя часть пресса - верхняя часть пресса; верхняя часть - нижняя часть. Делая упражнения каждый, день вы сможете достичь желаемых результатов гораздо быстрее. Но при этом помните, что заботиться нужно не только о красивом прессе, но и не забывать про руки, грудь, бедра и ножки. Ведь каждая часть вашего тела требует заботы.

Оставайтесь всегда молодыми и красивыми!

Автор - **Александра Симонова**
Источник