***Изолированная проработка брюшного пресса***

**Шесть упражнений для совершенного и сильного брюшного пресса**

Если вы упорно занимались над вашим брюшным прессом, но мышечный рельеф так и не проступил полностью, этому может быть простое объяснение. Вам нужна правильная диета и про-грамма упражнений (силовых и аэробных), чтобы сжечь брюш-ной жир и создать плоский и скульптурный живот. Но прежде, чем сжечь жир, вам нужно привести в порядок мышцы живота, используя эффективные упражнения, которые прорабатывают мышцы средней части тела. Этот комплекс упражнений следует ставить в начало вашей тренировки.

**Упражнения, изолированно прорабатывающие брюшной пресс** Выберите одно из представленных ниже упражнений для брюшного прес-са из каждого ряда и выполняйте заданное число повторений и подходов, рекомендованных для вашего уровня физической подготовки. Выполняя каждое повторение, вам следует 3 — 4 секунды отвести на подъем и за это же время вернуться в исходное положение. Любые выбранные вами упражнения позволят проработать мышцы брюшного пресса под разными углами и получить плоский живот с сильными мышцами.

**• Начальный уровень.**

Проводите эту тренировку три раза в неделю; отдых между гюдходами 30- 60 секунд.

**• Средний уровень.**

Проводите эту тренировку два раза в неделю; отдых между подходами — б0 — 90 секунд.

**• Продвинутый уровень.**

Проводите эту тренировку три раза в неделю; отдых между подходами — 90 — 120 секунд. Если упражнения слишком легки для вас, используйте отягощения: диск штанги или медицинский мяч.

Сжечь брюшной жир в области талии и живота вам помогут занятия аэробными упражнениями: не менее 20 минут три раза в неделю.

***Рельефный брюшной пресс***

Мышцы брюшного пресса делятся на четыре группы. Шесть упражне-ний этой программы позволяют работать со всеми этими группами. При этом вы имеете возможность выбирать упражнения и разнообразить свои тренировки. Ниже приводится список упражнений в соответствии с группами мышц, которые они позволяют прорабатывать.

**•** Подъем корпуса: прямая мышца живота

**•** Подъем корпуса с отягощением: прямая мышца живота, косые мышцы

**•** Подъем корпуса на тренажере: прямая мышца живота (верхняя часть), косые мышцы

• Подъем корпуса с поворотом и поднятыми ногами: прямая мышца

живота (верхняя и нижняя часть), косые мышцы

**•** Подъем корпуса с поворотом: прямая мышца живота (верхняя и нижняя часть), косые мышцы

**•** Равновесие на швейцарском мяче: поперечная мышца живота

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Упражнение** | **Число повторений** | **Число подходов (нач. уровень)** | **Число подходов (сред. уровень)** | **Число подходов (выс. уровень)** |
| *Подъем корпуса* | 10-15 | 2-3 | 2-4 | 3-5 |
| *Подъем корпуса с отягощением, наклон корпуса на тренажере*  *или подъем ног с поворотом.* | 10-15 | 2-3 | 2-4 | 3-5 |
| *Подъем корпуса с поворотом и поднятыми ногами или подъем корпуса с*  *поворотом* | 10-15 | 2-3 | 2-4 | 3-5 |
| *Равновесие на швейцарском мяче* | 10-15 | 2-3 | 2-4 | 3-5 |

***Чтобы труды не пропали зря***

То, что вы делаете до и после тренировки, может поддержать ваш

прогресс или, напротив, свести его на нет. Не забывайте об основных упражнениях. Вопреки распространенному мнению, упражнения, изолирующие мышцы, та-кие как разведение рук лежа (для груди) или сгибание ноги (для задней поверхности бедра и подколенных сухожилий), не являются единственным способом наращивания мышечной массы.