**Упражнения для пресса. Как накачать пресс**

Подтянутые женщины и мускулистые мужчины с рекламных плакатов и экранов телевизоров предлагают целую кучу средств, как сделать идеальную фигуру с плоским животом, стройными ногами и накаченными мышцами пресса. В этой статье мы, расскажем вам, как быстро и эффективно накачать пресс дома, как убрать живот и сделать его плоским, словно у девушек с плакатов.    
Итак, если вы решили накачать пресс в домашних условиях, в первую очередь определите дни и время, когда вы делать свою фигуру идеальной. Лучше всего делать упражнения для пресса (как и другие упражнения) утром. Самый оптимальный вариант качать пресс три раза в неделю по часу. Более часто делать упражнения на пресс не надо, ведь больше упражнений вовсе не значит, что вы добьётесь красивого пресса быстро и эффективно.    
Вот несколько упражнений для мышц живота и пресса:  

**Скручивание.** Упражнение выполняется из положения лежа, ноги согнуты в коленях, руки за шеей, локти разведены в стороны. Медленно поднимайте верхнюю часть корпуса. Также медленно опускайтесь в исходную позицию. Поясница должна быть плотно прижата к полу в течение всего упражнения. Выполняйте это упражнение для верхних мышц пресса в три подхода по 50 скручиваний.   

[](http://vk.com/photo171552879_298408328)

**Диагональное скручивание.** Исходное положение такое же. Делайте скручивание так, чтобы левым локтем коснуться правого колена, а после этого, с таким же успехом правым локтем левого колена. Выполняйте упражнение для косых мышц пресса в три подхода по 30 скручиваний на каждую сторону.   

[](http://vk.com/photo171552879_298408348)

**Обратное скручивание.** Это упражнение укрепляет нижние мышцы пресса. Исходное положение – лёжа на спине, руки вдоль тела. Напрягите мышцы живота и поднимите ноги, а затем оторвите таз от пола и поднимите как можно выше. Достигнув высшей степени напряжения брюшных мышц, медленно возвратитесь в исходное положение. Сделайте 3 подхода по 12 повторов.

[](http://vk.com/photo171552879_298408363)

**Двойное скручивание.** Это упражнение развивает как верхние, так и нижние мышцы брюшного пресса. Лягте на пол, ноги согните в коленях под углом 45 градусов. Руки можно положить на плечи или отвести за голову. Поднимайте голову и ноги и медленно двигайте их навстречу друг другу. Также медленно вернитесь в исходное положение. Повторяйте это упражнение трижды по 25 раз.

[](http://vk.com/photo171552879_298408385)

**«Поднимаем ноги!».** Лягте спину. Руки должны находиться вдоль туловища. Ноги выпрямлены. Поднимайте прямые ноги, так чтобы они с туловищем составляли 90 градусов. Это упражнение укрепляет мышцы нижнего пресса. Десять раз поднимите правую ногу, после этого держите её в поднятом положении в течение десяти счётов. То же самое повторить для левой ноги. Аналогичное упражнение выполнять, лёжа на боку. Такое упражнение позволяет уменьшить объём талии. Повторите всё упражнение ещё один раз.

[](http://vk.com/photo171552879_298408410)

**«Брюшной вакуум».** При выполнении данного упражнения в основном нагружаются поперечные мышцы живота. Встаньте на четвереньки, спину держите прямо. Полностью выдохните, расслабьте мышцы пресса, после чего максимально втяните живот. Дышите носом, не задерживайте дыхание и продолжайте втягивать живот. Замрите в положении со втянутым животом на 15-20 секунд, расслабьтесь. Для начала сделайте 12 повторов. Со временем увеличивайте количество повторов до 25.

[](http://vk.com/photo171552879_298408429)

**«Велосипед».** Исходное положение – лёжа, руки за головой. Согните ноги в коленях под углом 45 градусов. Имитируйте езду на велосипеде, поочередно приближая к коленям то правый, то левый локти. Голову от пола не отрывайте. Чем ближе к полу ноги, тем интенсивнее упражнение, тем больше работают мышцы пресса.   

[](http://vk.com/photo171552879_298408441)

**«Книга».** Лягте на спину, вытяните руки за головой. Поднимайте одновременно корпус и ноги, пытаясь лбом коснуться коленей. Медленно вернитесь исходное положение. Важно, чтобы в течение всего упражнения ноги были прямые и сведены вместе. Это упражнение развивает и верхние, и нижние мышцы пресса. Выполняйте его в три подхода по 10 раз. Со временем можно перейти к более сложной версии этого упражнения, когда корпус и ноги опускаются не до конца, а замирают примерно за 15 сантиметров от пола, после чего делается следующая скрутка.

[](http://vk.com/photo171552879_298408455)

Если у вас уже хорошо развиты мышцы пресса, для усложнения упражнений советуем взять в руки гантель или тяжёлую книгу и выполнять указанные упражнения для персса, удерживая дополнительный вес за головой.    
Лично от себя я могу добавить, что если вы решили делать упражнения для пресса, то самое главное - соблюдать регулярность. Ведь самые эффективные упражнения на пресс - это те, которые делаются каждый день. Важно отметить, что когда вы выполняете комплекс упражнений на нижний пресс, то результат можно улучшить за счет увеличения числа подходов. 3-4 подхода для каждого из упражнений - это оптимальный вариант.    
Если вы решили быстро накачать пресс дома, то не забывайте о том, что помимо качественного выполнения упражнений на пресс необходимо правильно питаться. Пресс кубиками вряд ли появится, если вы не будете потреблять достаточного количества протеинов.