

ЖЕСТКАЯ ТРЕНИРОВКА ПРЕССА

Мы — не наши тела.

Давайте не будем на них заикливаться.

Джордж Харрисон

Как приверженцу функционального фитнеса, мне всегда было интересно понаблюдать за внутренней работой человеческого тела. Поэтому когда несколько лет назад мой клиент подарил мне билеты на выставку «Тайны тела. Вселенная внутри», я был очень заинтригован и в конце концов воспользовался возможностью посетить ее. Там были представлены настоящие трупы людей без кожи, расположенные подобно статуям. Каждый, кто когда-либо видел выставку, подтвердит, что это невероятное зрелище!

Шагая по музею, я осматривал сохранившиеся тела людей разных профессий, возрастов и социальных групп: мужчин и женщин, спортсменов и тех, кто вел сидячий образ жизни, высоких и низких, толстых и худых. И одна мысль затесалась у меня в голове: если убрать плоть

со всех этих тел, у каждого из них под слоем жира найдется 6 кубиков пресса. В конце концов, анатомия у нас у всех одинаковая — одни и те же мышцы, соединенные с костями одними и теми же сухожилиями и связками. И хотя мы выглядим уникальными и неповторимыми, для любого из нас действует одна и та же неизменная формула.

Проблема большинства людей заключается в том, что у них слишком много жировой ткани над мышцами брюшного пресса! Неважно, насколько у вас сильный пресс, вам никогда не увидеть его рельеф, не достигнув низкого уровня





жировой ткани. Несмотря на то что живот — это последнее место, которое теряет жир, тот же принцип действует для всего тела. Если вы тренируетесь, чтобы привести мышцы в тонус, единственный способ это сделать — уравновесить соотношение мышечной и жировой ткани. Тренировка на турнике — прекрасный способ натренировать мышцы, но если вы хотите кубики, отложите в сторону пончик и поешьте овощей.

Но если вы хотите кубики, отложите в сторону пончик и поешьте овощей



Лучшее упражнение на мышцы брюшного пресса

Чтобы разобраться, почему одни упражнения эффективнее других, вам сперва нужно понять роль мышц брюшного пояса в опорно-двигательном аппарате. Мышцы брюшного пресса (или, как говорят специалисты, прямая мышца живота) работают преимущественно как стабилизаторы — позволяют удерживать корпус прямо, когда вы стоите, ходите или совершаете другие движения. По этой причине лучше всего тренировать пресс, стабилизируя тело в различных положениях. Вместо того чтобы тренировать мышцы брюшного пресса

изолированно, я нахожу более целесообразным работать над ними в контексте всего тела. Вам не нужен каток или другой чудодейственный тренажер с кучей весов, чтобы сделать свой пресс крепким, как камень, — достаточно иметь под руками турник, на котором можно висеть. На самом деле отжимания — это очень эффективное упражнение на мышцы живота. И любое упражнение, упомянутое в этой книге, отлично тренирует ваш пресс! Однако в ходе ваших занятий полезно будет выполнить ряд дополнительных упражнений на корпус.



Подъем согнутых ног

Требуется время, чтобы перейти к полноценным подъемам ног в висе. Первый шаг в данной последовательности упражнений — это подъем согнутых ног. Когда вы начнете поднимать согнутые в коленях ноги, попробуйте слегка подкрутить бедра вперед, чтобы облегчить выполнение этого движения. Помните, что ваша главная задача — это задействовать мышцы брюшного пресса, которые крепятся к тазу, а не к ногам. Старайтесь сгруппировать колени так, чтобы они доставали вам до груди.

Чтобы контролировать движение, придется выполнять его медленно, и, возможно, в первый раз вам удастся сделать всего пару повторений. Это ничего — делайте упор на качество, а не количество, и старайтесь не вращать корпусом. Если вы заметите, что это происходит, попробуйте нейтрализовать импульс, коснувшись ногами земли между повторениями. Если вам не хватает силы полностью поднять согнутые ноги и подвести колени к груди, выполняйте подъемы согнутых ног на половину амплитуды и поднимайте колени до уровня бедер.



Помните, что ваша главная задача — это задействовать мышцы брюшного пресса, которые крепятся к тазу, а не к ногам