

ся одной из главных дыхательных мышц: за счет активного сокращения диафрагмы происходит вдох. При этом увеличивается размер грудной клетки, в результате чего увеличивается приток воздуха в легкие и крови к сердцу. Кроме того, диафрагма, являясь мышцей брюшного пресса, способствует натуживанию.

Таким образом, талию формируют мышцы брюшного пресса: прямая мышца живота, расположенная спереди, кроме того, наружная косая, внутренняя косая и поперечные мышцы живота, расположенные справа и слева, а также диафрагма, квадратная мышца поясницы, мышцы промежности. И когда говорят о работе пресса, подразумевают одновременное сокращение в большей или меньшей степени всех указанных мышц.

Залог успеха — разнообразие

Однако особенности анатомического строения мышц брюшного пресса — их многослойное расположение, различное направление мышечных пучков, большой размер прямой мышцы живота, а также их многофункциональность — это лишь одна из причин, по которой тренировки должны включать в себя разного рода упражнения. Другой важной причиной успеха стратегии разнообразия в занятиях является тот факт, что мышцы невероятно быстро привыкают к нагрузке.

Постепенно мышцы адаптируются к выполняемому объему нагрузки, и тогда ваша привычная разминка не будет приносить заметного результата. Если вы хотите извлечь максимальную пользу из гимнастики, необходимо разнообразие: для укрепления даже одной группы мышц движений одного типа недостаточно, поскольку большая часть упражнений разрабатывает даже не конкретную мышцу, а лишь ее определенную часть. Напри-

мер, когда вы делаете классические подъемы туловища, то в основном разрабатываете верхнюю часть живота. Косые мышцы, которые, сужаясь, выделяют талию, вообще очень трудно поддаются тренировке. Для их укрепления наиболее эффективно выполнять вращения туловища.

Разнообразие в тренировках и в выполняемых упражнениях необходимо и потому, что мышцам живота нужно время на восстановление. Разумно чередовать упражнения, последовательно и всесторонне тренируя разные группы мышц брюшного пресса. Со временем вы поймете, что эффективность разминок в этом случае будет нарастать быстрее, чем при каждодневной тренировке одной и той же группы мышц, поскольку улучшение их тонуса осуществляется в основном в период восстановления после мышечной нагрузки.

Теперь, когда вы знаете о строении своего тела чуть больше, самое время перейти к практическим рекомендациям по вопросу, как подобрать наиболее простые, но действенные упражнения для мышц брюшного пресса для самостоятельных занятий дома. Далее в книге вам предложены упражнения, для проведения которых вам не потребуются ни гантели, ни другие виды тренажеров. Противодействие при выполнении создается исключительно за счет положения конечностей и туловища. Однако тот факт, что не используются дополнительные сопротивления, вовсе не означает, что упражнения легкие. Сложность состоит в следующем: чтобы делать их правильно, нужно обязательно быть в хорошей физической форме. И даже будучи подготовленной физкультурницей, начинать занятия следует, постепенно увеличивая количество выполняемых упражнений, и осуществлять столько повторений, сколько необходимо, чтобы нагрузить мышцы, не перегружая их.

На начальном этапе ваша задача — ознакомиться с техникой выполнения упражнений, а затем — самостоятельно проводить разминки, каждый раз меняя комплекс упражнений.

Тренируйтесь правильно

Чтобы придать мышцам, формирующим пресс, силу и выносливость, необходимо подвергнуть их определенной нагрузке, которая называется противодействием. Такое противодействие можно осуществить либо с помощью обычных гантелей, либо тренажеров, или же с помощью веса собственного тела. Отличительной особенностью силовых упражнений с собственным весом тела является то, что они воздействуют не только на основную группу мышц, на которую они направлены, но и на те мышцы, которые помогают телу сохранять устойчивость в процессе выполнения упражнений. Например, при подъемах верхней части туловища вы тренируете непосредственно мышцы верхней части живота. Но кроме них нагружаются, хотя и менее интенсивно, также и мышцы верхнего плечевого пояса: руки, грудь, плечи, мышцы бедер, спины, ягодиц, так как во время выполнения упражнений помогают удерживать туловище от прогиба в пояснице.

Подобная силовая гимнастика увеличит выносливость и улучшит тонус мышц брюшного пресса, поможет сделать живот более плоским и рельефным, поскольку представленные упражнения воздействуют на мышцы под разными углами. Насколько быстро вы сможете достичь видимых результатов, будет зависеть от интенсивности нагрузки.

Интенсивность нагрузки определяет, насколько вы смогли заставить себя пересилить комфортный уровень

физического напряжения. Интенсивность напрямую зависит от выносливости и индивидуального уровня физической подготовки. Самый точный индикатор физического состояния — частота сердечно-сосудистых сокращений (ЧСС). Измеряя ЧСС, можно не только определить ваш личный уровень физической подготовки, но и контролировать уровень нагрузки во время выполнения упражнений.

Интенсивность нагрузки должна меняться в зависимости от физического развития, индивидуального уровня подготовки, степени тренированности, общего состояния, самочувствия. Усилить степень нагрузки при выполнении упражнений с собственным весом можно, увеличив амплитуду, скорость выполнения упражнений или количество повторов, усложнив технику их исполнения.

Техника выполнения упражнений. Перед началом тренировок стоит ознакомиться с техникой выполнения всех упражнений, делать которые вы наметили на занятии. Все предложенные в этой книге упражнения совершаются с использованием веса собственного тела в условиях преодолевающей работы. При их выполнении необходимо уделять внимание не только положению частей тела, но и скорости выполнения упражнений. Она может быть умеренной или быстрой. Амплитуду движений продумайте заранее, так как она существенно влияет на уровень нагрузки. Например, различная глубина наклонов туловища или угол разворота корпуса при подъемах смещают акцент работы на ту или иную группу мышц живота. Необходимо с особым вниманием относиться к выбору верного исходного положения. Лучше сделать меньшее количество упражнений, но правильно, чем большее, но неверно.

Количество повторений. Чтобы освоить технику выполнения упражнения, необходимо повторить его не ме-

нее 20 раз подряд. На первоначальном этапе каждый раз на разминке выполняйте новые упражнения, пока не освоите все упражнения, предложенные в книге. Если вы не в состоянии выполнить предлагаемое количество повторов, делайте упражнения сериями. Например, сделайте две серии по 10 или четыре серии по 5 повторов с небольшими перерывами в 10–15 секунд, пока вам не удастся осуществить все повторы без перерывов.

Скорость выполнения упражнений на этапе их освоения должна быть умеренной. Когда вы будете уверены в правильности положения туловища при работе, то скорость выполнения упражнений должна быть увеличена до уровня максимальной. Повторяя упражнения меньшее число раз, но в быстром темпе, вы приобретаете больше выносливости, чем выполняя необходимое число повторений, но медленно. Эффективно поддерживать определенный ритм во время разминки. Начинать с умеренного темпа и постепенно увеличивать скорость работы до максимально возможной. С этой целью удобно заниматься под постепенно убыстряющуюся ритмичную музыку. Запишите на кассету подряд несколько современных мелодий и выполняйте упражнения на каждый счет, или на два счета, или на три. Например, на первый счет выполните упражнение с небольшой амплитудой, на второй — со средней, на третий — с полной. Или на первые два счета выполняйте упражнения со средней амплитудой, а на третий — с максимальной.

Продолжительность. Сложность и количество выполняемых упражнений варьируется в зависимости от цели тренировок, наличия свободного времени и желания выполнять физические упражнения. Иногда достаточно короткой минутной зарядки утром, а в другой раз подобные разминки можно выполнять несколько раз в течение дня. Или провести полноценную тренировку, на которой сочетать укрепление мышц живота с растяжкой

или аэробикой. Продолжительность разминки, как уже отмечалось ранее, может быть всего лишь 1 минута. Но если цель ваших занятий изменить форму талии кардинально, то даже 3 минутами не обойтись. Ваша тренировка должна продолжаться не менее 20 минут.

Регулярность проведения занятий. Для достижения видимых результатов оптимальное количество занятий высокой интенсивности в неделю — три. Если же вы почувствуете необходимость и найдете возможность заниматься больше и чаще, пожалуйста, но только так, чтобы 1–2 дня в неделю у вас были обязательно полностью свободны от физических нагрузок. Это необходимо для отдыха и восстановления мышц брюшного пресса. Если же вы планируете проводить тренировки-минутки, непродолжительные по времени, и выполнять на них по 1–2 целенаправленных упражнения для мышц живота, то делайте разминку каждый день.

План занятия должен быть продуман заранее. В идеале необходимо соблюдать основные принципы построения тренировки. Безотносительно к уровню вашей физической подготовки, любое физическое занятие должно включать в себя 3 стадии.

- 1. Разминка (1–5 минут).** На стадии разминки необходимо поднять температуру тела, чтобы сухожилия и мышцы стали более эластичными и работали быстро и эффективно. На разминке выполняются простые упражнения в медленном темпе. На этой стадии тренировки совсем не обязательно вызывать усталость. Достаточно выполнить простые разогревающие упражнения, такие как легкие прыжки, бег, вращения туловища, повороты, приседания, наклоны.
- 2. Основная часть.** Целенаправленные упражнения для мышц живота и спины. Выберите любые упражнения из предложенных на каждую группу мышц брюшного пресса.

3. Растягивания (1–5 минут). Рекомендуется не заканчивать активную часть резко. Растягивания в течение нескольких минут после тренировки предотвратят слишком быстрое уплотнение мышц и позволят постепенно вернуть ЧСС к норме. Выполнив всего лишь 2–3 растягивающих упражнения для мышц живота в конце занятия, вы можете избежать появления болезненных ощущений в мышцах после проведения целенаправленной гимнастики, связанных с непривычной для них нагрузкой.

Стрейч способствует выведению продуктов распада, которые накапливаются в мышцах в результате выполнения работы, предупреждает внезапные изменения в работе сердечно-сосудистой системы, которые могут вызвать головокружение и даже обморок.

Не следует пренебрегать растяжкой, даже когда речь идет всего лишь об одном силовом упражнении. Потяните мышцы живота, обязательно удерживая каждую растяжку 10–30 секунд.

От чего зависит результат?

Факторы, влияющие на достижение видимого результата	Характеристики
Интенсивность нагрузки (насколько вы смогли заставить себя пересилить комфортный уровень физического напряжения)	Интенсивность нагрузки изменяется в зависимости от индивидуального уровня ЧСС. Может быть низким (30–45 % от ЧСС), умеренным (50–70 % от ЧСС), высоким (80–90 % от ЧСС)
Частота занятий в неделю	Оптимально: три тренировки высокой интенсивности или ежедневная коротенькая разминка
Время занятий	Утром, вечером, днем — может быть любое. Зависит от индивидуальных особенностей организма или наличия свободного времени в течение дня

Факторы, влияющие на достижение видимого результата	Характеристики
Продолжительность занятий	От 60 секунд до 60 минут в зависимости от цели тренировки
План занятий	В идеале занятие должно включать в себя следующие этапы: разминка (1–5 минут); целенаправленные упражнения (3–40 минут); растягивания (1–5 минут)
Техника выполнения упражнений	Старайтесь уделять особое внимание технике выполнения упражнений: растяжке, дыханию, силовым движениям в целях предотвращения травм и достижения видимого улучшения внешней формы тела в короткие сроки
Используемое сопротивление	В этой книге вам предложены упражнения, не требующие применения дополнительных утяжелителей

Основной вывод, который вы должны сделать из всего вышесказанного, — это то, что увеличение или снижение вышеуказанных параметров напрямую влияет на результат ваших тренировок.

Теперь вы знаете о занятиях физическими упражнениями необходимый минимум, вполне достаточный, чтобы выполнять утром, днем или вечером пару-тройку подъемов корпуса, сгибаний и скручиваний с целью укрепления мышц живота.

Рекомендации профессионалов

Сильная спина — тонкая талия. Не забывайте, что талию также формируют и мышцы нижней части спины. Поэтому наравне с проработкой передней части живота делайте на разминке и пару-тройку упражнений для мышц поясницы.

В чем и где тренироваться. Постарайтесь выполнять упражнения перед большим зеркалом, контролируя ам-

плитуду работы при различных упражнениях. Занимайтесь в облегающей одежде: в трико, колготках, комбинезоне, топе, чтобы одежда не скрывала вашу фигуру. Подобный внешний вид дополнительно будет стимулировать ваше желание добиться стального пресса и улучшения фигуры.

Внимание! Приступая к тренировкам, имейте в виду, что при наличии каких-либо заболеваний спины или внутренних органов показания к использованию тех или иных упражнений для мышц брюшного пресса, а также их общая дозировка определяются в каждом отдельном случае индивидуально врачом или специалистом в области физической культуры. При этом учитываются общее состояние здоровья занимающегося и реактивности сердечно-сосудистой и дыхательной систем на физическую нагрузку. Перед началом проведения регулярных разминок пройдите медицинский осмотр.

Комплексный подход ускорит результат

Какой толк в диете, если все равно талия остается расплывчатой и рыхлой? Так же как и нет смысла в ежедневных занятиях гимнастикой без коррекции питания.

Ваши мышцы могут быть сильными и упругими, но какой в этом прок, если они скрыты под толстым слоем жира?

Или зачем без конца массировать и шлифовать кожу на животе, доводя ее до идеальной гладкости, если все равно этот живот стыдно показать из-за неприглядных жировых складок?

И диета, и гимнастика, и уход за кожей принесут видимый результат лишь в комплексе. На этом утверждении и построен недельный план атаки живота, предложенный в книге.

Попробуйте продумать питание, ежедневно выполнять упражнения, пусть даже всего по 5 минут, и дополнительно ухаживать за кожей в области талии, и уже через неделю увидите эффект. Можно ли стать стройнее и улучшить форму живота всего за 7 дней? Без всяких сомнений — да, если поставить себе такую цель и подходить к ее достижению всесторонне.

Тренировки пресса: мифы и реальность

Существует множество распространенных мифов о том, как часто нужно тренировать пресс, сколько раз нужно повторять то или иное упражнение, какие движения наиболее эффективны. Пора их развеять.

Миф. Чтобы добиться плоского живота и избавиться от жировых складок, достаточно выполнять традиционные скручивания.

Реальность. Скручивания действительно полезны для мышц живота, но эффективнее комбинировать их с другими силовыми упражнениями. Избавиться же от накопившегося под кожей жира можно, лишь выполняя регулярно кардиоупражнения. Уделяйте им как минимум по 30 минут 5 дней в неделю. И не забывайте о диете: расход калорий должен превышать их потребление.

Миф. Скручивания, предполагающие подъем из положения лежа в положение сидя, неэффективны и травмоопасны.

Реальность. Если выполнять такие упражнения медленно, аккуратно и без рывков, то они прекрасно укрепят пресс. В конце концов, это те же самые скручивания, только они задействуют сгибающие мышцы бедер. Противопоказаны они лишь тем, кто страдает от болей в пояснице: у них сгибатели бедер находятся в гипертонусе, и тогда дополнительная нагрузка ни к чему.

Миф. Качать пресс желательно ежедневно.

Реальность. Несмотря на то что мышцы живота состоят из упругих волокон, редко поражаемых спазмами и быстро восстанавливающихся после нагрузок, им, как и другим мускулам, необходим отдых. Тренируйте их не чаще 4 дней в неделю, чередуя дни занятий с днями отдыха.

Миф. Мышцы живота следует прорабатывать в конце тренировки. В противном случае вы очень быстро устанете, и у вас не будет сил выполнять другие упражнения.

Реальность. Это утверждение имеет под собой некоторые основания. Опытные инструкторы говорят: если вы собираетесь делать приседания, выпады, отжимания и другие движения, требующие удержания равновесия, то, в самом деле, имеет смысл оставлять проработку пресса на потом. Но с другой стороны, большинство экспертов сходятся во мнении, что упражнения для пресса нужно делать тогда, когда вы на них настроены. Если постоянно откладывать их до конца занятия, часто будет оказываться, что именно на эту часть тренировки у вас не хватает времени, сил и энтузиазма.

Миф. Поскольку мышцы живота обладают особой выносливостью, для достижения наилучшего результата каждое упражнение необходимо повторять сотни раз.

Реальность. Действительно, мышцы живота отличаются стойкостью. Тем не менее, лучше обращать повышенное внимание не на количество, а на качество. Делать все движения медленно и плавно, не задерживая дыхания, — вот самый верный способ добиться максимального эффекта. Чтобы отточить технику, воспользуйтесь рекомендациями по выполнению упражнений, предложенными в книге.

Миф. Наиболее эффективным упражнением для пресса считается всем известное скручивание, выполняемое из положения лежа на полу.