

# УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СИЛЫ МЫШЦ БРЮШНОГО ПРЕССА В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ И ПРИ ОТСУТСТВИИ ТРЕНАЖЕРОВ

## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СИЛЫ МЫШЦ БРЮШНОГО ПРЕССА В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ И ПРИ ОТСУТСТВИИ ТРЕНАЖЕРОВ

Наряду с известными упражнениями для развития мышц брюшного пресса, выполняемыми на тренажерах и с использованием гимнастического оборудования, такими как:

– сгибание, разгибание туловища с различным положением ног в вися на гимнастической стенке:

а) согнув ноги (колени к груди),

б) с касанием носками за головой:

– сгибание, разгибание туловища сидя на полу или на скамейке с фиксацией стоп партнером или под нижней рейкой гимнастической стенки, современная методика подготовки спортсменов позволяет выполнять упражнения без специального оборудования в положении сидя или лежа на полу.

### **Требования к технике выполнения упражнений:**

1. Не напрягать мышцы шеи, что может привести к усталости мышц шейного отдела, дискомфорту и отвлечь от ощущений сокращения и расслабления мышцы брюшного пресса.
2. Не поднимать высоко туловище или таз от пола.
3. «Прислушиваться» к работе мышц, уметь напрягать и расслаблять необходимые мышцы.
4. Прорабатывая верхний отдел прямой мышцы живота, выполнять полунаклон вперед, поднимая только плечевой пояс до уровня лопаток, при этом напрягать прямую мышцу верхнего отдела.

При выполнении упражнения № 1 для нижнего отдела прямой мышцы живота не допускать прогибов поясницы, не поднимать высоко таз от пола, сохранять положение согнутых ног под прямым углом, не опускать ноги на пол. При выполнении упражнений 2, 3 таз поднимать от пола не более чем на 5 см, поясницу удерживать на полу, ноги удерживать в вертикальном положении. При выполнении упражнения не раскачивать ногами и не отклонять от вертикального положения, что может привести к переключению работы на мышцы верхнего отдела.

При выполнении упражнений для косых мышц живота поднимать плечевой пояс до уровня лопаток с поворотом туловища направо или налево, соблюдая технику выполнения упражнений для верхнего отдела прямой мышцы живота.

## ВАРИАНТЫ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ МЫШЦ БРЮШНОГО ПРЕССА ВЕРХНЕГО ОТДЕЛА

1. И.п. – сед согнув ноги углом (можно скрестно), руки в любом из положений: в стороны, за голову, скрестно к плечам, вперед. 1–8 или 1-16 статическое удержание. Для усложнения туловище наклонить ближе к полу. Для слабо подготовленных выполнять в упоре сидя сзади.



2. И.п. – упор сидя сзади согнув ноги с опорой на предплечья.

1 – ноги врозь;

2 – И.п.

3. И.п. – упор сидя сзади согнув ноги углом.

1– ноги врозь;

2– И.п.

4. И.п. – упор сидя сзади на предплечьях углом.

1 – ноги врозь;

2 – И.п.

5. И.п. – лежа на спине согнув ноги врозь (руки под подбородок, за голову, вперед или скрестно к плечам).

а) 1 – полунаклон вперед;

2 – И.п.

б) 1–2 – полунаклон вперед; 3–4 в И.п.

в) статическое удержание – счет 1–4, 1–8, 1-16.



г) 1–8 – вариант– а); 9-16 – статическое удержание

д) 1-16 – вариант а); 1-16 – статическое удержание

### **УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ БРЮШНОГО ПРЕССА ДЛЯ СЛАБО ПОДГОТОВЛЕННЫХ:**

1. И.п. – лежа на спине согнув ноги, упор руками в пол:

1 – таз вверх (не поднимая поясницу);

2 – таз опустить вправо;

3 – счет-1;

4 – опустить в И.п.;

5 – счет-1;

6 – таз опустить влево;

7 – счет-1;

8 – опустить в И.п.

### **Для хорошо подготовленных:**

2. И.п. – лежа на спине ноги углом, упор руками внизу в пол.

1 – таз вверх (не поднимая поясницу);

2 – таз опустить вправо;

3 – счет-1;

4 – опустить в И.п.;

5 – счет-1;

6 – таз опустить влево;

7 – счет-1;

8 – опустить в И.п.

*Ноги не раскачивать, это может привести к перераспределению работы на другие мышцы.*

### **УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ БРЮШНОГО ПРЕССА НИЖНЕГО ОТДЕЛА.**

1. И.п. – лежа на спине согнув ноги.

1 – ноги вперед кверху;

2 – И.п.

2. И.п. – то же самое

1-2 – ноги вперед кверху

3-4 – И.п. *Ноги не раскачивать.*

3. И.п. – лежа на спине ноги вперед (углом) руки вниз, упор ладонями в пол.



1 – таз вверх (поясницу не поднимать от пола, ноги в вертикальном положении);

2 – И.п.

*Ноги не раскачивать, это приведет к работе верхнего отдела прямой мышцы.*



## **УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ КОСЫХ МЫШЦ ЖИВОТА**

И.п. – упор сидя сзади, согнув ноги углом.

1 – ноги вправо (не опуская на пол);

2 – И.п.

Выполнять в медленном темпе, контролируя работу косых мышц живота 8-16 раз, затем статическое удержание угла без опоры руками. Количество подходов – в зависимости от подготовленности спортсменов. То же самое выполнить влево.

И.п. – лежа на спине согнув ноги врозь, руки вперед-влево в «замок».

1 – полунаклон вперед (до линии лопаток);

2 – И.п.



**для хорошо подготовленных**



**для слабо подготовленных**



И.п. – лежа на спине согнув ноги углом руки в стороны с упором ладонями в пол.

1-2 – ноги вправо;

3-4 – ноги влево;

И.п. – то же самое.

1 – ноги вправо;

2 – И.п.;

3 – ноги влево;

4 – И.п.

И.П. – лежа на спине ноги углом, руки в стороны с упором ладонями в пол.

1 – правую в сторону на пол;

2 – левую в сторону на пол (к правой);

3 – левую в И.п.;

4 – правую в И.п.;

5-8 – тоже самое в другую сторону.

И.П. – лежа на спине ноги углом руки в стороны с упором ладонями в пол.

1-2 – ноги вправо на пол;

3-4 – в И.п.;

5-6 – ноги влево на пол;

7-8 – в И.п.

Фрагмент книги.

Источник: Фитнес-спорт: учебник для студентов.  
Авторы: Инесса Александровна Шипилина, Игорь Вячеславович Самохин