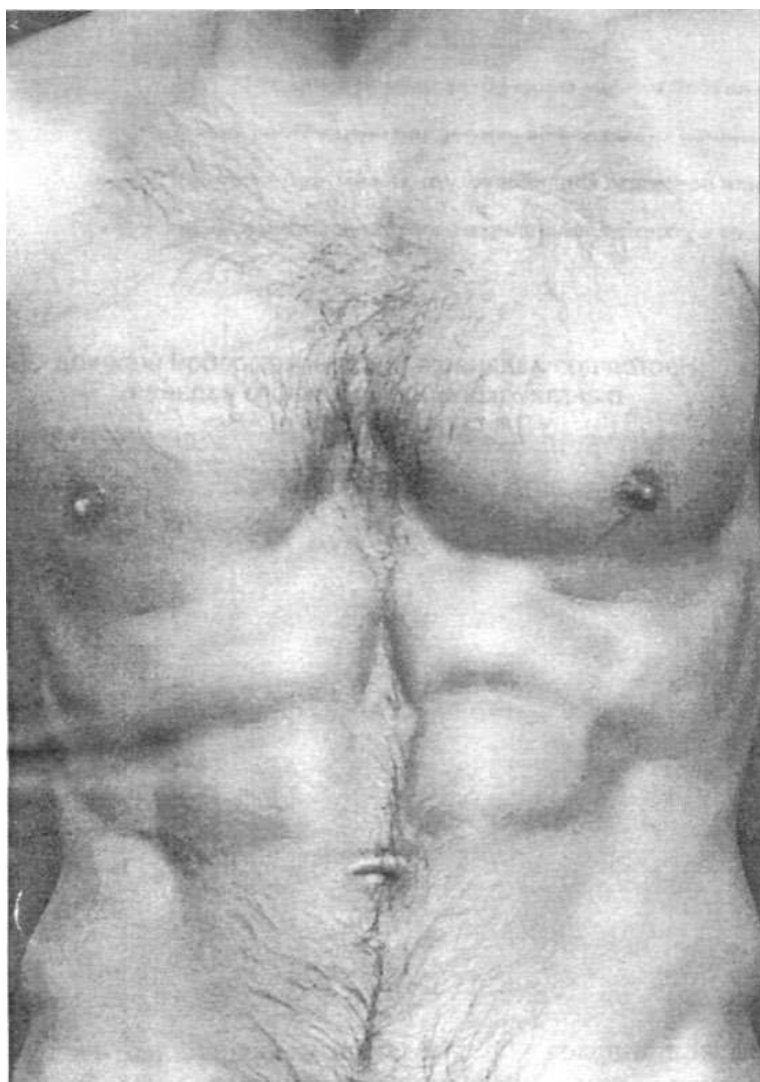


ДЕЙСТВЕННАЯ ПРОГРАММА ФОРМИРОВАНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ МЫШЦ
ЖИВОТА С ПОМОЩЬЮ СПЕЦИАЛЬНО РАЗРАБОТАННЫХ ФИЗИЧЕСКИХ
УПРАЖНЕНИЙ, РЕЖИМОВ ТРЕНИРОВОК И ДИЕТ, А ТАКЖЕ ЭЛЕМЕНТАРНОЙ
ЕЖЕДНЕВНОЙ 15-МИНУТНОЙ ЗАРЯДКИ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ПРЕССА

БОДИБИЛДИНГ



ТРЕНИРОВКА МЫШЦ ЖИВОТА



БОДИБИЛДИНГ ТРЕНИРОВКА МЫШЦ ЖИВОТА

КУРТ БРУНГАРДТ

Москва
АСТ . Астрель
2004

УДК 796
ББК75.6
Б89

Настоящее издание представляет собой перевод
с английского оригинального издания
«The complete book of ABs»

Брунгардт К.

Б89 Бодибилдинг. Тренировка мышц живота: Пер. с англ./
К. Брунгардт. - М.: ООО «Издательство АСТ»: 000 «Изда-
тельство Астрель», 2004. - 255, [1] с: ил.

ISBN 5-17-014554-3 (ООО «Издательство АСТ»)

ISBN 5-271-04615-X (ООО «Издательство Астрель»)

ISBN 0-679-74435-5 (англ.)

Книга содержит массу полезной информации, которая позволит до-
биться реальных результатов на пути к физическому совершенству.

Вниманию читателей предлагается широкий спектр физических уп-
ражнений, сведения об анатомии, сбалансированном питании и всех дру-
гих составляющих здоровья человека.

УДК 796

ББК 75.6

Подписано в печать с готовых диапозитивов 12.11.03.

Формат 60x90¹/₈- Гарнитура «Школьная».

Бумага офсетная. Печать офсетная. Усл. печ. л. 16,0.

Тираж 5000 экз. Заказ 2579.

ISBN 5-17-014554-3 (ООО «Издательство АСТ»)
ISBN 5-271-04615-X (ООО «Издательство Астрель»)
ISBN 0-679-74435-5 (англ.)

© 1993 Random House, Inc., New York, U.S.A.
© Оформление, перевод на русский язык
ООО «Издательство Астрель», 2002

Эта книга посвящается моим маме и бабушке
за их постоянную поддержку во всех моих начинаниях,
а также братьям и отцу, оказавшим огромное влияние
на формирование моего отношения к спорту и тренингу.

Б Л А Г О Д А Р Н О С Т Ь А В Т О Р А

Мне хотелось бы выразить свою благодарность консалтинговой фирме «Стренгф Эдвантидж» (Strength Advantage Inc.) за экспертизу и руководство на каждой стадии подготовки этой книги. В частности, я признателен за содействие Майку и Бретту Брунгардтам.

За неоценимый вклад и помощь я благодарен Брайону и Дебби Холмсам.

Я глубоко признателен Дейву Джонсону и Жанне Дарст.

Приношу благодарность всем, кто помогал мне в работе: тренерам и инструкторам, специалистам по фитнесу, щедро поделившимся со мной своими знаниями и профессиональными премудростями и не пожалевшим для этого своего времени. Без советов и поддержки этих замечательных людей не было бы моей книги.

Мне непременно следует поблагодарить Эндрю Бракера за его великолепные фото-

графии для обложки и фотоиллюстрации к упражнениям. Кто сказал, что работать с художниками тяжело? Работать с Эндрю было забавно и весело.

Я непременно должен выразить безмерную признательность своему редактору Дугу Стампфу, чье оригинальное видение способствовало зарождению этой книги, а существенное влияние его прослеживается на всех этапах ее создания. В лице Дуга я постоянно находил неисчерпаемый источник поддержки, мудрого руководства и терпения на каждом шагу своего нелегкого путешествия в мире издательского бизнеса. Особенно важным для меня было то, что ему удалось сделать весь этот рабочий процесс не наполненным постоянными тревогами и беспокойством, а приятным и доставляющим массу удовольствия.

С О Д Е Р Ж А Н И Е

Часть первая: основы

1. Спортивные тренировки. Истина	7
2. Основные сведения о человеческом теле. Анатомия	12
3. Техника тренировки тела	17
4. Техника психологической тренировки	23

Часть вторая: здоровье

5. Питание и диета	29
6. Ваша поясница	53
7. Все составляющие хорошего здоровья	59

Часть третья: физические упражнения

8. Введение	73
9. Упражнения для нижней части брюшного пресса	80
10. Упражнения для косых мышц живота	101
11. Упражнения для верхней части брюшного пресса	120
12. Комплексные упражнения	134
13. Изометрические упражнения	174
14. Тренажеры	179

Часть третья: комплексы упражнений и методы тренировок

15. Система	189
16. Методы тренировок и специальные комплексы упражнений	203
17. Как составить программу упражнений для самостоятельных тренировок	237

ПРИЛОЖЕНИЕ	243
АВТОР ВЫРАЖАЕТ БЛАГОДАРНОСТЬ	245
УКАЗАТЕЛЬ	251

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ



ОСНОВЫ

**60 690 - ЭТО МИРОВОЙ РЕКОРД ПО ЧИСЛУ ПОДЪЕМОВ ТУЛОВИЩА
ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА НА СПИНЕ ЗА ДВАДЦАТЬ ЧЕТЫРЕ ЧАСА!
ЕГО УСТАНОВИЛ ЛУ СКРИПА В 1985 ГОДУ.**

Спортивные тренировки. Истина

КУРТ БРУНГАРДТ, БРЕТТ БРУНГАРДТ

Почему книга посвящена исключительно мышцам живота?

Мышцы живота расположены в самом центре вашего тела. Они участвуют почти в каждом совершаемом вами движении. По сути, они являются основой вашей силы и мощи. Всякий раз, поднимая что-либо, наклоняясь, поворачиваясь, перенося тяжести или стараясь сохранить равновесие тела, вы используете мышцы брюшного пресса как источник вашей физической силы. Крепкие, тренированные мышцы живота необходимы для правильной осанки и предотвращения проблем, которые могут возникнуть в связи с поясницей. Именно поэтому мышцы брюшного пресса являются ключевой зоной вашего физического благополучия.

Они же служат «ключом» и к физической красоте. Каждый мечтает о плоском животе. Встречая на пляже мужчину или женщину, которые выглядят подтянуто, мы считаем, что они находятся в хорошей физической форме. Наблюдая же лиц с выпирающим «брюшком», мы их оцениваем более пессимистически на этот счет.

Несмотря на важное значение состояния мышц живота, упражнениям по их укреплению в специальной литературе отводилась, как правило, одна глава. В ней были представлены семь-восемь отдельных упражнений и два-три традиционных комплекса. Книга «Тренировка мышц живота» предлагает своим читателям на выбор более сотни различных упражнений и несколько десятков специально разработанных физических комплексов.

Главным достоинством этой книги является возможность выбора каждым читателем из множества представленных в ней упражнений именно тех, которые соответствуют его потребностям. А это совсем не так просто, как может показаться. Для обеспечения сбалансированной физической нагрузки на мышцы живота вам предстоит сделать нечто более сложное, чем просто лечь на пол и отжаться сотню раз. Различные группы мышц живота требуют отдельных упражнений, обеспечивающих соответствующие «индивидуальные» нагрузки. Вам необходимо из всех представленных здесь упражнений отобрать по своему усмотрению те упражнения, которые составят комплекс для ваших самостоятельных занятий. Старайтесь

постоянно разнообразить его, заставляя ваши мышцы приспосабливаться к изменяющимся нагрузкам, тем самым укрепляя их, а заодно и улучшая общее состояние организма и приобретая хорошую физическую форму. В этой книге вы найдете ответы на вопросы, которые всегда интересовали вас. Например: «Как долго и как часто вам следует тренироваться? Какие физические упражнения необходимо выполнять на начальном этапе тренировок? Когда привычный комплекс упражнений следует заменять новым? Каковы пределы допустимых нагрузок для вашего организма? Следует ли продолжать спортивные занятия, если вам нездоровится? Выполнение каких упражнений будет наиболее эффективным для того или иного конкретного участка вашего тела? Не окажутся ли некоторые упражнения «опасными» для поясницы? Насколько важна роль вашего желания и решительного настроя в успехе спортивных тренировок? Какая диета будет максимально способствовать приведению в порядок мышц вашего живота?»

Книга «Тренировка мышц живота» ответит на эти и многие другие ваши вопросы.

Истина

Истина состоит в том, что не существует быстрых и легких способов для формирования красивых мышц живота. Единственный путь к приведению в порядок и укреплению мышц вашего брюшного пресса проходит через сложную комбинацию упорных тренировок, выполнения упражнений, предназначенных для воздействия на соответствующие группы мышц, строгого соблюдения диеты и регулярных физических нагрузок на сердечно-сосудистую систему (занятия бегом, велосипедным спортом, греблей и т.д.). Крошечным светлым пятном «утешения» на фоне такой ужасающе мрачной реальности является тот факт, что, как только вы осознаете эту суровую истину и свыкнетесь с ней, вам станет легче добиваться желаемого результата. Хороший план — уже почти наполовину выигранное сражение. Эта книга, подобно географической карте, шаг за шагом поведет вас по пути к достижению заветной цели.

С вашей стороны потребуется лишь принять это непростое решение. Добровольно обрекая себя на, казалось бы, столь тяжкий труд, не

следует предаваться унынию и неоправданному страху. Вступая на путь физического самосовершенствования, вы отнюдь не отрекаетесь от привычного образа жизни. Для приведения в надлежащее состояние мышц своего живота вам потребуется «поработать» от пяти до десяти минут в день всего три раза в неделю. Но делать это необходимо регулярно! Физические упражнения должны стать неотъемлемой частью вашей повседневной жизни. Не имеет смысла, прозанимавшись три месяца, делать месячный перерыв в тренировках. Вы должны ставить перед собой реальные цели и упорно трудиться над их достижением. Результаты ваших «самоотверженных» усилий удивят вас. Мышцы живота начнут укрепляться, боли в спине, если таковые мучили вас, пройдут, и вы обретете правильную осанку. Выработав привычку к регулярным занятиям физической зарядкой, вы, естественно, захотите перейти на следующий, более высокий уровень спортивных тренировок. Помните, что, как говорится в известной пословице, «даже путешествие в тысячу миль начинается с одного первого шага».

Мифы и факты

Существует множество ошибочных концепций, связанных с проблемой укрепления мышц живота. Уже вошли в историю нелепые приспособления и диковинные новинки, гарантирующие вам избавление от опостылевшего «брюшка»: эластичные костюмы; невероятные «всасывающие» устройства, которые можно подключить к обычному пылесосу; специальные корсеты для работы в офисе; механические массажеры и тому подобное. А вот несколько традиционных псевдоспортивных мифов на ту же тему.

1. *«Выполнение различных упражнений по подвешиванию туловища из положения лежа поможет мне обрести тонкую талию, и я буду хорошо смотреться в купальном костюме».*

Фактически эти упражнения стимулируют уменьшение жировой массы всего тела, а не в отдельных его частях. Вы не сможете «похудеть» лишь в тех местах, где сочтете это необходимым. Тесты, проведенные с теннисистами, показали, что их «рабочая» рука (то есть рука, в которой они держат ракетку) более массивная и мускулистая, чем вторая, «пассивная», хотя

обе руки имеют одинаковое процентное соотношение подкожной жировой ткани. Точно так же, если вы будете выполнять изолированные упражнения для укрепления мышц живота, эти мышцы будут становиться сильнее и тверже под слоем жировой ткани, не уменьшая его. Повысится лишь тонус мышц. Тем не менее, «сжигая» большее количество калорий, чем то, которое регулярно получает организм, можно избавиться от избыточного жира, но «похудание» отразится в равной степени на всем вашем теле. Только «сбросив» лишний вес, вы сможете наглядно убедиться в достигнутых результатах по формированию рельефных мышц брюшного пресса.

2. *«Если я перестану выполнять физические упражнения, мои мышцы превратятся в жир».*

Мышцы не могут превратиться в жир. По своему клеточному строению они совершенно отличаются от жира. Если вы прекратите ваши регулярные спортивные тренировки, мышцы начнут медленно уменьшаться в своем объеме. Они не превратятся ни во что иное, в том числе в жир. Но когда вы перестанете тренироваться, ваш организм начнет «сжигать» меньшее количество калорий и подкожная жировая прослойка начнет увеличиваться. Другими словами, мышечная масса уменьшится, и вы начнете полнеть.

3. *«Если я буду много и регулярно тренироваться, то мой живот будет не хуже, чем у профессионалов бодибилдинга».*

Профессионалы бодибилдинга скорее относятся к исключению из общего правила. Они от рождения наделены качествами, необходимыми для данного вида спорта, точно так же, как и люди высокого роста «предрасположены» к баскетболу. Но даже победители в соревнованиях по бодибилдингу не выглядят, как «Мистер Олимпия», все 365 дней в году. Перед началом состязаний, согласно установившейся практике, претенденты должны соблюдать определенный режим. Требования, предъявляемые к спортсменам, могут показаться чрезмерными, даже сомнительными с точки зрения здоровья, поскольку они связаны с применением анаболических стероидов и мочегонных средств, крайне низкокалорийной диетой, экстенсивными и изнурительными тренировками (продолжительностью до шести часов в день). Экстремальная диета и обезво-

живание организма позволяют достичь эффективного внешнего вида «пульсирующих» мышц, которого невозможно добиться без этих мер. Но поддерживать «пик» своей спортивной формы без риска для здоровья профессиональным культуристам удастся лишь на короткие периоды времени.

4. *«Если я буду делать в день по двести подниманий туловища из положения лежа, то мой живот будет в отличной форме».*

В традиционных упражнениях по подниманию туловища из положения лежа задействованы не только мышцы живота, но и другие (главным образом мышцы, сгибающие бедра). Эти упражнения не выделяют и не напрягают специально мышцы живота, обеспечивая общее мышечное развитие. Для достижения наиболее эффективного укрепления мышц брюшного пресса вам необходим сбалансированный комплекс физических упражнений, который будет оказывать целенаправленное воздействие на все мышцы живота. Тренировку мышц следует осуществлять под различными углами.

5. *«Я слишком стар, чтобы иметь плоский живот».*

Хотя, согласно проведенным исследованиям, подтверждается тот факт, что с возрастом человек может утратить прежний объем мышечной массы, существует вполне реальная возможность замедлить этот процесс или даже повернуть его вспять благодаря регулярному выполнению физических упражнений. Не существует таких причин, по которым вы не смогли бы привести в порядок мышцы живота и, укрепив их, вернуть стройность своей фигуре независимо от вашего возраста. Здесь уместно вспомнить старую поговорку: «Не воспользуешься — потеряешь!» У большинства людей мышечная масса уменьшается не от старости, а потому, что они перестают тренироваться. Люди начинают вести сидячий образ жизни. В зависимости от актуального уровня вашей спортивной формы вы имеете реальную возможность увеличить мышечную массу. Многие из тех, кто посвятил жизнь спорту, будь то атлеты или культуристы, даже в свои шестьдесят лет могут похвастаться тем, что имеют фигуру тридцатилетних. Поэтому никогда не будет слишком поздно воспользоваться преимуществами, которые принесут вашему здоро-

вью регулярные занятия физическими упражнениями.

6. *«Я могу «сжечь» лишние калории, занимаясь только в группе аэробики или на велотренажере».*

Хотя нагрузка на сердечно-сосудистую систему и является одним из наиболее эффективных способов по избавлению от лишних калорий, вы «сжигаете» их уже только потому, что просто живете. Даже не имея возможности получить точные цифровые данные о количестве калорий, утраченных за время выполнения комплекса упражнений или тренинга с нагрузкой для укрепления брюшного пресса, вы можете быть уверены, что эта потеря весьма ощутима, поскольку объем ваших мышц увеличивается. Чем больше объем мышечной ткани, тем, естественно, больше калорий вы будете «сжигать». Однако не следует пренебрегать и физическими нагрузками на сердечно-сосудистую систему, хотя все же следует стремиться к разумному равновесию.

7. *«Я упорно работаю над укреплением мышц живота. Но, занимаясь по полчаса ежедневно и делая тысячу повторов, я все еще не достиг желаемого результата».*

Несмотря на то что эффективность тренировок зависит от различных факторов, количество выполняемых упражнений может оказаться отнюдь не самым важным из них. Главное — это качество. Компонентами, от которых оно зависит, являются: интенсивность упражнения, надлежащая техника выполнения и концентрация внимания на той мышце, которая тренируется в данный момент. Именно эти составляющие и позволяют выполнять упражнения должным образом. Вам необходимо сосредоточить свое внимание на каждом движении, ощущая при этом каждое сокращение мышц. Ни в коем случае не следует выполнять упражнения в режиме «автопилота».

8. *Заблуждение, характерное только для женщин: «Если я буду многократно повторять упражнения по подниманию туловища из положения лежа, то мой живот станет таким же мускулистым, как у мужчин».*

Возможность значительно увеличить мышечную массу для женщин весьма сомнительна потому, что женский организм не вырабатывает

необходимого количества гормонов (тестостерона) и ферментов, которые главным образом ответственны за это увеличение. Внешний вид, которого достигают женщины-культуристки, является следствием экстремальных тренировок и прочих ухищрений, о которых уже упоминалось в 3-м мифе. Ежедневные 5-10-минутные физические нагрузки на мышцы живота не сделают его чрезмерно мускулистым, зато помогут укрепить и привести в порядок эту часть вашего тела.

9. *«Если я играю в различные спортивные игры, то мне нет нужды укреплять мышцы живота».*

Одним из самых важных принципов спортивных тренировок является их конкретная направленность на достижение определенных целей. Для большинства видов спорта тренировки не предусматривают непосредственное воздействие на мышцы брюшного пресса потому, что от них, как правило, не зависит достижение оптимальных результатов. Однако систематическая работа над укреплением мышц живота необходима, поскольку она способствует общему развитию организма. Правильно составленная программа тренировок поможет вам обрести лучшую спортивную форму в игре, уменьшит вероятность получения травм и придаст элегантный вид вашему животу. Если вам нужны доказательства, посетите любую спортивную площадку для игры в софтбол и посмотрите на всех этих пузатеньких игроков.

10. *«Мой живот никогда не будет выглядеть, как у топ-модели. К тому же у меня нет не только времени, но и силы воли, чтобы проводить по два часа каждый вечер в спортивном зале. Так стоит ли об этом переживать?»*

Помимо красоты тела, благодаря физическим упражнениям вы можете обрести много других преимуществ, главным из которых является улучшение состояния вашего здоровья. Последние исследования показали, что даже несколько физических упражнений, выполняемых регулярно, могут принести много пользы. Вовсе не обязательно проводить по несколько часов в спортивном зале, чтобы поправить свое здоровье. Выполняя минимальное количество физических упражнений, вы сможете укрепить мышцы брюшного пресса.

са, что, в свою очередь, улучшит вашу осанку, окажет благотворное влияние на поясницу, приведет к снижению травматизма, повысит работоспособность и придаст вам силы для разнообразной деятельности в повседневной жизни. Короче говоря, физическая зарядка улучшит качество вашей жизни. Если вы поразмыслите над этим, то согласитесь, что вам предлагается весьма выгодный обмен — качественно новый уровень жизни всего за несколько минут ежедневной «работы» над укреплением мышц живота.

Философия книги «Тренировка мышц живота»

Вам необходима отвечающая вашим индивидуальным потребностям обстоятельная программа тренировок, благодаря которой вы

сможете достичь желаемого результата. В последующих главах можно найти все, что вам следует знать о тренировке мышц живота. Независимо от уровня своей физической подготовки до знакомства с этой книгой, вы научитесь выполнять множество разнообразных упражнений для укрепления всех мышц живота. Концепция программы тренировок сначала может показаться неподготовленному читателю несколько пугающей. У вас могут возникнуть мысли о том, что необходимо обзавестись персональным инструктором или самому быть специалистом-физиологом, чтобы воспользоваться предлагаемой вам системой. Ничего подобного! Эта книга и станет вашим личным тренером. Шаг за шагом она будет постепенно обучать вас, заботливо сопровождая на пути от простого к сложному.

Основные сведения о человеческом теле. Анатомия

БРЕТТ БРУНГАРДТ

Четыре группы мышц ограничивают область живота. При их сокращении происходит наклон туловища вперед и в стороны. Группы мышц брюшного пресса управляют движением либо независимо друг от друга, либо во взаимодействии друг с другом. Так называемые «изолированные» упражнения, представленные в этой книге, созданы для проработки каждой группы мышц в отдельности и направлены на усиление и коррекцию «слабых мест» и устранение имеющихся несоответствий. Комбинации упражнений предназначены для тренировки двух и более мышц одновременно. Устанавливая синергическую связь между мышцами, эти упражнения напоминают обычные, повседневные движения.

На иллюстрациях, представленных на страницах 13-16 данной главы, изображены места начального и конечного прикрепления мышц. Выражаясь анатомическим языком, мышца начинается на одной кости и прикрепляется к

другой. Причем, характерно, что она идет от наименее подвижной части одной кости к месту прикрепления на самой подвижной части другой кости.

Однако автор этой главы не ставит перед собой цели сделать из вас специалиста в области анатомии. Вам нет необходимости запоминать все эти начальные и конечные места прикрепления мышц. Но всякий раз, встречая в книге название каждой из этих мышц, нужно суметь определить ее месторасположение на своем теле. Вам также следует знать двигательную функцию каждой мышцы живота: наклоны в стороны, повороты, движения туловища вверх и вниз и т. д. Эти знания необходимы, чтобы научиться вызывать отчетливый зрительный образ, который поможет вам построить в своем воображении мысленно-мышечную связь, о которой подробно рассказывается в главе 4.

П Р Я М А Я М Ы Ш Ц А Ж И В О Т А

МЕСТО ПРИКРЕПЛЕНИЯ

прямая мышца живота прикрепляется к хрящам пятого, шестого, седьмого ребер и к мечевидному отростку грудины.

НАЧАЛО: Прямая мышца живота начинается от лобковой кости.



ОПИСАНИЕ МЫШЦЫ:

прямая мышца живота проходит снизу вверх по всей его длине, начинаясь от лобковой кости и доходит до грудины.

ДВИГАТЕЛЬНАЯ ФУНКЦИЯ: прямая мышца живота осуществляет движение туловища относительно бедер и бедер относительно туловища. Она также ответственна за движения таза и нижней части спины.

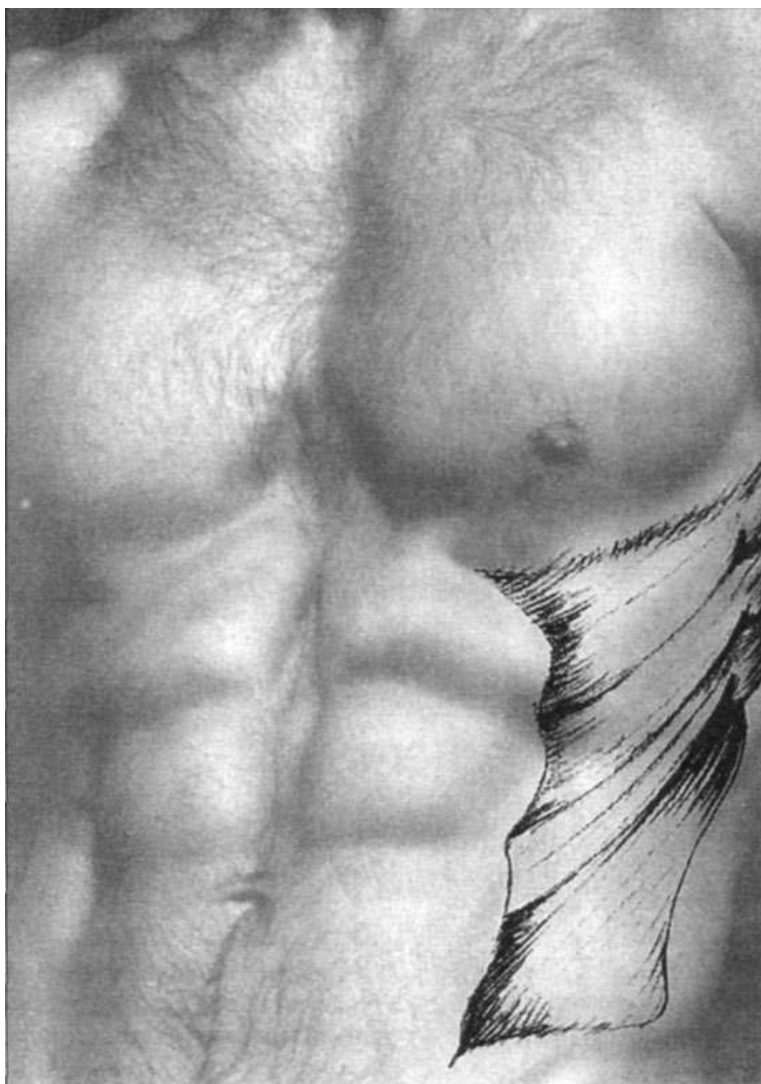
УПРАЖНЕНИЯ: различные виды поднимания туловища из положения лежа и поднимание ног.

РЕЗУЛЬТАТЫ: укрепление прямой мышцы живота позволит вам достичь лучшей спортивной формы в тех атлетических дисциплинах, для которых необходимо заниматься бегом, прыжками и подниманием тяжестей, например: в тяжелой атлетике, борьбе, прыжках с шестом и прыжках в высоту.

КОСАЯ НАРУЖНАЯ МЫШЦА ЖИВОТА

МЕСТО ПРИКРЕПЛЕНИЯ: косая наружная мышца живота прикрепляется к наружной губе гребня подвздошной кости, к лобковой кости, а также к белой линии живота.

НАЧАЛО: эта плоская и широкая мышца начинается зубцами от восьми нижних ребер (с пятого по двенадцатое). Ее волокна идут косо сверху вниз и сзади наперед, соответствуя направлению пучков наружных межреберных мышц.



ОПИСАНИЕ МЫШЦЫ: косая наружная мышца живота проходит по диагонали относительно прямой мышцы живота.

ДВИГАТЕЛЬНАЯ ФУНКЦИЯ: эта мышца брюшного пресса наклоняет, сгибает и поворачивает туловище. При повороте туловища вправо сокращается левая косая наружная мышца живота, а при повороте влево — соответственно правая.

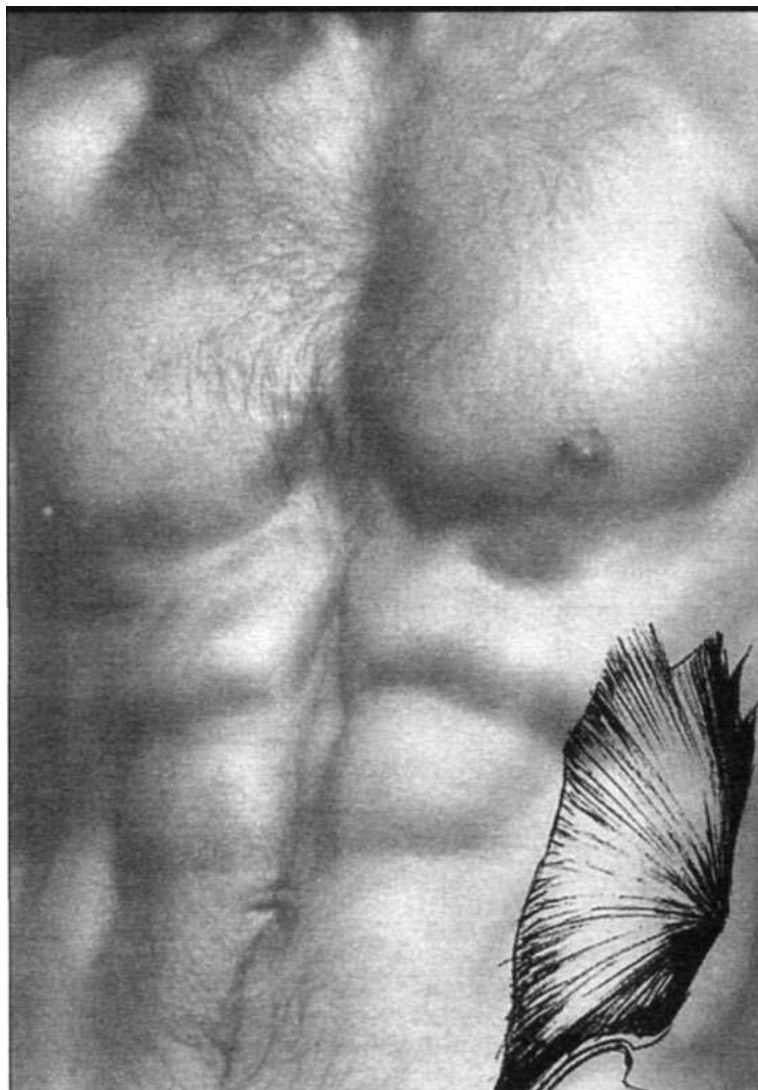
УПРАЖНЕНИЯ: вращающие движения туловищем (повороты), вращающие движения туловищем в положении лежа на спине, «велосипед».

РЕЗУЛЬТАТЫ: укрепление этой группы мышц улучшит ваши достижения в гольфе, теннисе и бейсболе, не говоря о других видах спорта. Вы успешно справитесь с деятельностью любого рода, для занятий которой необходимо вращение туловищем.

КОСАЯ ВНУТРЕННЯЯ МЫШЦА ЖИВОТА

МЕСТО ПРИКРЕПЛЕНИЯ: косая внутренняя мышца живота прикрепляется к хрящам десятого, одиннадцатого и двенадцатого ребер.

НАЧАЛО: мышца начинается от передних двух третей гребня подвздошной кости, паховой связки (которая участвует в образовании пахового канала) и пояснично-грудной фасции.



ОПИСАНИЕ МЫШЦЫ:

эта мышца расположена глубже наружной косой мышцы живота, и ее волокна идут веерообразно снизу вверх и сзади наперед, то есть в диагонально противоположном направлении относительно волокон последней.

ДВИГАТЕЛЬНАЯ ФУНКЦИЯ: косая внутренняя мышца брюшного пресса сгибает туловище и вращает его в ту сторону, на которой она расположена сама. Левая косая внутренняя мышца живота сгибает и вращает туловище влево. Она содействует в этом движении правой косой наружной мышце живота. Правая косая внутренняя мышца живота сгибает и вращает туловище вправо, помогая при этом соответственно левой наружной мышце живота.

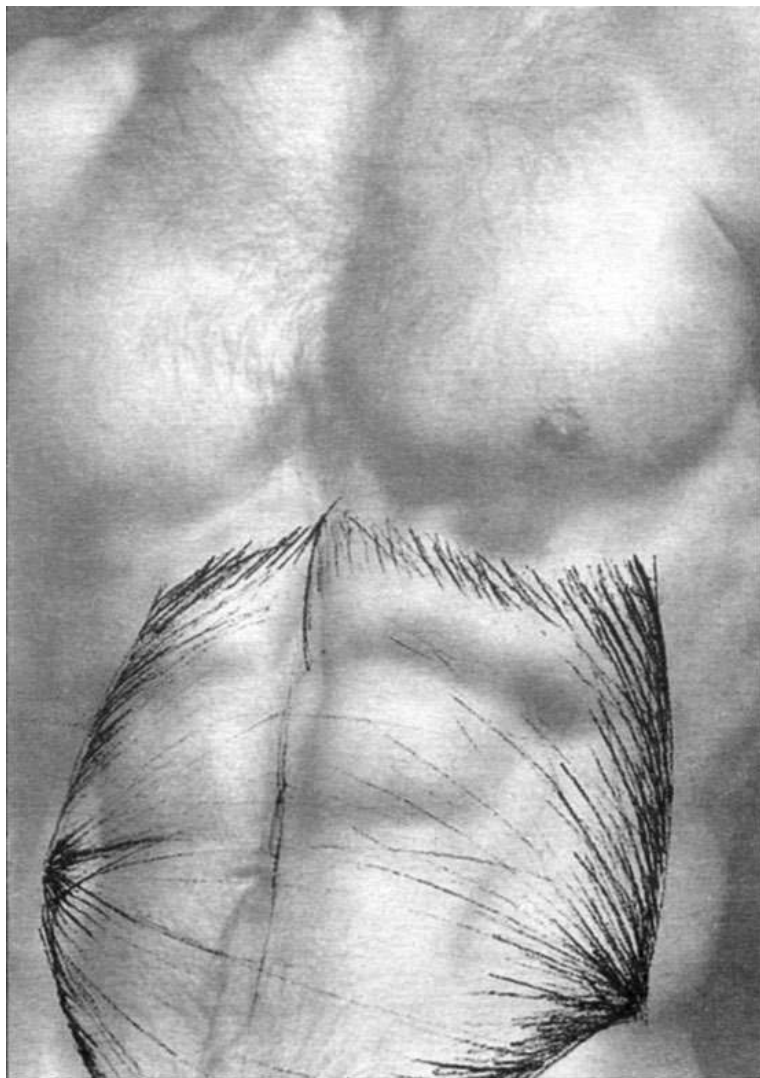
УПРАЖНЕНИЯ: поднятие обоих коленей попеременно к правому и левому плечу в висе на перекладине; наклоны в стороны, вращение торса, поднятие туловища с вращением.

РЕЗУЛЬТАТЫ: как и в случае с косой наружной мышцей живота, укрепление этой мышцы улучшит ваши спортивные достижения в тех видах спорта, где вам приходится постоянно поворачивать свое туловище, например, если вы занимаетесь лыжным спортом, греблей на каноэ, футболом.

ПОПЕРЕЧНАЯ МЫШЦА ЖИВОТА

МЕСТО ПРИКРЕПЛЕНИЯ: поперечная мышца живота прикрепляется к белой линии живота.

НАЧАЛО: поперечная мышца живота начинается от гребня подвздошной кости, нижних шести ребер (с седьмого по двенадцатое) и, проходя вдоль наружной части паховой связки, соединяется с поясничными мышцами.



ОПИСАНИЕ МЫШЦЫ: расположена в третьем слое боковых мышц живота (под наружной и внутренней косыми мышцами) и проходит горизонтально относительно брюшной стенки. Волокна этой мышцы направлены поперечно.

ДВИГАТЕЛЬНАЯ ФУНКЦИЯ: поперечная мышца живота при выдохе уплощает брюшную стенку.

УПРАЖНЕНИЯ: различные виды поднимания ног, как выпрямленных, так и согнутых в коленях.

РЕЗУЛЬТАТЫ: усиление поперечной мышцы живота поможет вам достичь более высоких показателей в каратэ и толкании ядра, требующих мгновенной концентрации максимальных физических усилий, а также в футболе.

Техника тренировки тела

БРЕТТ БРУНГАРДТ

Правильная техника выполнения физических упражнений является неотъемлемой составляющей для успешной программы тренировок. Важность овладения грамотной техникой тренинга подтверждается двумя основными аргументами: она обеспечивает достижение лучших результатов за более короткий срок и уменьшает вероятность получения травм во время тренировок. Эта глава посвящена основным принципам физической тренировки, следуя которым можно добиться успехов в развитии мышц живота.

Философия комплексного подхода к укреплению и развитию мышц живота

Для достижения этих целей вам необходимо тренировать и улучшать состояние всех основных мышц живота. Попытка развивать только отдельные мышцы может привести к дисбалансу и ослаблению остальных мышц брюшного пресса. В связи с этим возможны такие последствия, как неправильная осанка, боли в пояснице и повышение вероятности травматизма.

Чтобы достичь точности в техническом аспекте, следует рассматривать мышцы живота

как единую систему, не разбивая ее на отдельные части. Группы мышц брюшной стенки — это синергисты, которые действуют совместно и участвуют в одном движении. В большинстве движений одна группа мышц является «основным двигателем» (источником энергии), другая группа — «вспомогательным двигателем», а третья может выполнять роль «стабилизатора». Если вы не будете работать над сбалансированным развитием всех мышц брюшного пресса, то одна или несколько групп этих мышц не смогут выполнять свои функции оптимально.

Основные принципы

НАЧАЛО. Чаще всего мне задают вопрос: с какого объема нагрузки следует начать регулярные тренировки? Увы, подходящего для всех универсального ответа на него не существует. Каждый, в зависимости от уровня собственного физического состояния, начинает программу занятий со своей точки отсчета. А для того чтобы правильно определить для себя начальный объем допустимой нагрузки, придется поэкспериментировать.

Два основных принципа помогут вам в этом непростом деле.

- Приступайте к разучиванию нового упражнения со свежими силами, выполняя его с наименьшей интенсивностью.

- Освоив правильную технику выполнения данного упражнения, начинайте постепенно увеличивать интенсивность до тех пор, пока вы уже будете больше не в состоянии повторять это движение предписанное количество раз, либо пока не начнете делать «технические ошибки».

Этот процесс может показаться скучным и утомительным, но нельзя забывать о том, что техника — это ключ к успеху. Если с самого начала вы сконцентрируете свои усилия на отработке правильной техники выполнения движений, то, проявив должное терпение, со временем вы сможете выполнять большее количество упражнений, затрачивая на них меньше сил, и достигнете лучших результатов.

Полная амплитуда движений

Все упражнения должны выполняться с полной амплитудой движений. Необходимо, чтобы на протяжении всего движения мышца работала, преодолевая сопротивление. Это особенно важно для достижения лучшей спортивной формы. Большинство видов спорта относится к динамичным, то есть подвижным, поэтому необходимо укреплять свои мышцы, выполняя естественные движения с полной амплитудой.

Принцип прогрессивной сверхнагрузки

Мышцы живота ничем не отличаются от любых других мышц вашего тела, поэтому и принципы их тренировки одинаковы. Величина нагрузки определяет уровень, обеспечивающий стимулирование развития мышц. Чтобы укрепить мышцы, их необходимо заставлять работать более напряженно по сравнению с режимом, к которому они привыкли. Иначе говоря, повышение нагрузки заставляет мышцы приспосабливаться и становиться крепче, а также способствует увеличению мышечной массы. В стрессовой ситуации мышцам приходится адаптироваться, повышая свою сопротивляемость. Другими словами, они нуждаются в стрессе, чтобы расти и раз-

виваться. «Адаптация» — это в своем роде синоним «развития». Нарастивать сверхнагрузку мышц брюшного пресса можно двумя способами. Согласно первому, следует либо увеличить число повторов в каждом подходе, либо добавить еще одно упражнение, чтобы увеличить общее количество выполняемых упражнений за одну тренировку. Второй способ предусматривает наращивание интенсивности тренировки, достигаемое либо путем повышения сопротивляемости мышц (при выполнении более сложного упражнения или тренинга с отягощениями, например с гантелями), либо сокращением времени отдыха между подходами и упражнениями. Рекомендуется раздельное применение этих способов. Независимо от того, на каком уровне ваших тренировок происходит адаптация мышц к тренировочной программе, следует увеличивать либо количество выполняемых упражнений, либо интенсивность их выполнения, хотя допустимо и совмещение обоих способов. Однако при одновременном увеличении интенсивности занятий и количества упражнений вы рискуете перетренироваться.

Скорость выполнения движений

Скорость, с которой вы выполняете упражнения, также является важной составляющей успеха вашей тренировочной программы. Скорость движения должна быть невысокой, а ее величина должна контролироваться как в первой фазе упражнения («подъем»), так и во второй фазе («опускание»), что является обязательной составной частью любого упражнения для тренировки мышц брюшного пресса.

Когда вы достигнете «продвинутого» уровня тренировки, то необходимо будет менять скорость выполнения движений для достижения более полного развития мышц. Подробнее о трех вариантах изменения скорости выполнения движений рассказывается в главе 8.

Постоянное напряжение мышц

Проще говоря, при выполнении упражнения напряжение мышцы должно сохраняться постоянным, и вы должны чувствовать ее сокращение в любой фазе движения. Ни один момент движения не должен «выпадать» из-под контроля. Контролируйте движение, ощущая работу мышц.

Продолжительность тренировки

Продолжительность тренировки зависит от общего количества и типа выполняемых упражнений, а также от конкретных целей тренирующегося. На ваш выбор будут представлены разнообразные упражнения, отвечающие самым различным потребностям и целям. Следующей «переменной» величиной является интенсивность тренинга. Высокая степень напряжения, с которой вы тренируетесь, потребует большего времени отдыха между упражнениями, что, вероятно, повлияет на общую продолжительность тренировки. Атлеты и культуристы, достигшие спортивных вершин, на каждой тренировке специально занимаются «проработкой» мышц брюшного пресса от 10 до 20 минут. Ознакомившись с многочисленными физическими упражнениями, описание которых дается в четвертой части этой книги, вы сможете выбрать те, которые подходят именно вам.

Частота проведения тренировок и время для восстановления

Частота тренировок зависит от многих факторов, в том числе от исходного уровня физической подготовки, продолжительности периода восстановления (отдыха) и целей, которые ставит перед собой тренирующийся. Периоды восстановления важны потому, что именно в это время происходит увеличение силы и рост мышечной массы. Если на восстановительный период между тренировками отводится меньше времени, чем это необходимо, то ваши мышцы не обретут оптимальной силы, а вы рискуете перетренироваться. Каждому человеку требуется разное количество времени для восстановления, но поскольку мышцы брюшного пресса восстанавливаются быстрее, их можно тренировать намного чаще, чем большинство других мышц.

Начинающим следует тренироваться не чаще трех раз в неделю. По мере нарастания силы и выносливости вы сможете постепенно увеличивать интенсивность и количество упражнений, выполняемых в процессе тренировки.

Повысив уровень физической подготовки, можно тренироваться по пять, шесть и даже семь раз в неделю. Однако необходимо помнить о том, что перетренированность приводит к травматизму и повышает вероятность отказа от

тренировок. Тренировать мышцы брюшного пресса следует всю жизнь. Поэтому для того, чтобы сохранить стройность, придется долго и много трудиться. Не пытайтесь форсировать тренировочный процесс.

План тренировки

Существует множество факторов, которые следует учитывать при составлении плана тренировки: особенности установившейся спортивной практики; индивидуальные «слабые места»; уровень и стадия физической подготовки (начальный или «продвинутый», состояние наивысшей спортивной формы или период относительного отдыха и разгрузки); степень адаптации организма к программе тренировки.

Обычный порядок проведения тренировки состоит из последовательной «проработки» мышц нижней части брюшного пресса, косых мышц живота и в заключение мышц верхней части брюшного пресса. Несмотря на то что возможность «изолировать» эти группы мышц вызывает некоторые сомнения, такой порядок осуществления тренировки имеет вполне определенный смысл. Упражнения выполняются в порядке последовательного перехода от максимальных энергетических затрат к минимальным, потому что вы начинаете тренировку с самых больших мышечных слоев и заканчиваете самыми малыми.

Последовательность выполнения упражнений

Благодаря специально разработанным и представленным здесь комплексам упражнений проблема последовательности их выполнения в значительной степени уже решена. Но с помощью этой книги вы со временем достигнете достаточно высокого уровня подготовки, чтобы самостоятельно решать, какие вариации вам необходимы для достижения наивысших результатов. У вас может появиться желание, выявив свои генетически сильные и слабые стороны, определить, как вам хотелось бы выглядеть, и выбрать соответствующие упражнения для достижения такого чудесного превращения. Однажды, как это обычно и случается в жизни, оставшись наедине со своими проблемами и осознав всю неприглядность истинного состояния мышц брюшного

пресса, вам придется вступить в нелегкое сражение за свое внешнее совершенство. Не бойтесь, вы не утонете в море информации на интересующую вас тему. Глава 17 «Как составить программу упражнений для самостоятельных тренировок» не только благополучно проведет вас по безбрежным просторам знаний и бесценного опыта, но и поможет составить программу, наиболее полно отвечающую вашим потребностям и целям.

Разминка

Всегда очень важно делать разминку перед тренировкой мышц. Она подготавливает тело к предстоящей работе в двух направлениях:

1. *Разминка ускоряет кровоток и повышает обмен веществ в мышцах, в результате чего они могут работать более эффективно.*
2. *Повышая температуру мышц, разминка позволяет сделать мышечное сокращение более быстрым. Мышцы начинают сокращаться с большей силой и производительностью. Грамотная разминка снижает вероятность травм.*

Более подробную информацию вы сможете получить, ознакомившись с разделом, посвященным разминке и «стретчингу» (стр. 62).

Техника дыхания

Правильная техника дыхания так же важна при выполнении упражнений по укреплению мышц брюшного пресса, как и в процессе проведения любых спортивных тренировок. В данном случае техника дыхания, по существу, такая же, как и при работе со штангой: вдох выполняется в начале «отрицательного» сокращения мышцы, во время так называемой работы в уступающем режиме; выдох следует делать начиная со второй половины до двух третьей фазы «позитивного» сокращения мышцы, то есть во время максимального напряжения. Например, поднимая штангу в положении лежа на скамье для тренировки мышц брюшного пресса, вдох следует делать при опускании штанги на грудь, а выдох — при поднимании ее вверх.

В процессе тренировки мышц живота выдох выполняется при совершении напряженного движения. Например, при выполнении подни-

мания верхней части туловища в положении лежа на спине вы делаете выдох в той фазе движения, когда ваши лопатки отрываются от пола, а вдох — когда ваше туловище опускается, возвращаясь в исходное положение.

Если вышеописанная техника дыхания для вас слишком сложна, то во время тренировок можно дышать «как дышится», то есть естественным для вас образом. Но ни при каких обстоятельствах не следует задерживать дыхание во время физической нагрузки!

Интенсивность

Интенсивность — это сложное понятие. В нашем случае его следует понимать как уровень усилий, вкладываемых в тренировку. Интенсивность можно понижать и повышать, выбирая для себя более простые или более сложные упражнения и тренируясь с отягощениями. Вам необходимо стремиться к такому уровню интенсивности, когда, ощутив мышечную усталость после выполнения предписанного количества повторений какого-либо упражнения, на каждой последующей тренировке вы будете заставлять себя повторить упражнение еще раз, преодолевая барьер ранее недоступного.

Внесение изменений в программу тренировки

Этим принципом зачастую пренебрегают. Привыкая к определенной программе, люди не хотят перемен. Все мы — рабы своих привычек. Но для развития нашему телу необходимы как привычные, так и меняющиеся физические нагрузки. Вы приступите к тренировкам, и ваше тело, приспособляясь к новым условиям, будет развиваться. Начнется период «роста». Мышцы окрепнут, повысится их сопротивляемость, изменится внешний вид вашего тела. Но по прошествии определенного времени организм адаптируется к применяемым физическим нагрузкам, и начнется застой в росте результатов, именуемый «плато». Это означает, что наступил момент, когда необходимы перемены. Телу хочется чего-то нового.

Непременным условием постоянного прогресса является недопущение полной адаптации организма к однообразной специфической программе. Если вы будете варьировать упражнения, число подходов и повторений, угол воздействия на мышцы, — это не только избавит

вас от монотонности и скуки во время тренировок и позволит добиться оптимальных результатов, но и будет способствовать общему развитию и укреплению вашего организма. Глава 15 «Система» содержит сведения о программах с уже внесенными в них изменениями, необходимыми для каждого уровня подготовки тренирующихся.

Повторы

Повторы — это полное воспроизведение движений одного упражнения. Если спортсмен десять раз поднял верхнюю часть туловища в положении лежа на спине, то он сделал десять повторений данного упражнения. Слово «повторение» встречается также в описании упражнений в виде сокращения — «повт.»

Подход

Подход — это серия из определенного числа повторений какого-либо упражнения. Если вы десять раз повторили упражнение «Поднимание верхней части туловища в положении лежа на спине», затем отдохнули и выполнили это упражнение еще десять раз, то в итоге вы сделали 2 подхода по 10 повторений в каждом.

К какому количеству подходов и повторений одного упражнения следует стремиться?

Количество повторений и подходов зависит от уровня физической подготовленности и целей, которые вы преследуете, выполняя данное упражнение. На этот счет не существует раз и навсегда установленных строгих правил. Профессионалы бодибилдинга и знаменитые спортсмены добились впечатляющих результатов благодаря самым разнообразным вариациям в количестве выполняемых ими упражнений, подходов и повторений. Как правило, по общему мнению, при выполнении одного упражнения для тренировки мышц брюшного пресса достаточным считается количество повторений от десяти до тридцати, а количество подходов — от одного до пяти. Это позволяет создавать самые разнообразные сочетания и комбинации упражнений, подходов и повторений, придавая гибкость структуре как отдельных эпизодов, так и тренировки в целом.

Перетренированность

Понятие «перетренированность» означает, что вы слишком много работали и слишком мало отдыхали. Прорабатывая мышцы чаще и с большей интенсивностью, чем следовало бы, вы не оставляли им времени, необходимого для восстановления. Это все равно, что переутомиться от чрезмерно напряженной работы в офисе. Ваш труд становится менее эффективным, и вы начинаете «перегорать», то есть испытывать состояние нервного и физического переутомления. Порой сама жизнь заставляет нас поверить в справедливость поговорки: «Лучше меньше, да лучше». Если вы относитесь к типу людей, именуемых «перфекционистами», то благодаря повышенной самокритичности и постоянному стремлению добиваться более высоких результатов, вы достаточно легко можете переусердствовать в своих спортивных занятиях. Ваше естественное желание сохранить мышцы живота в привлекательном и физически развитом состоянии не должно превратиться в маниакальное увлечение «накачкой» брюшного пресса. Не следует забывать о том, что целью этих тренировок является качественное улучшение не только внешности, но и вашей жизни (духовной и физической). Будьте терпеливы, тренируйтесь с умом и получайте удовольствие от каждой тренировки. Сам процесс тренировки не менее важен, чем конечный результат.

Качество выполнения повторений

Самым важным элементом тренировки является не количество, а качество выполнения движений. Сконцентрируйте свое внимание на правильной технике, четко соблюдая ее при выполнении упражнений с максимальной амплитудой каждого движения во время его повторения. Ощущая мышечное сокращение в каждой фазе движения, сохраняйте постоянным напряжение в области брюшного пресса на протяжении всего упражнения. Почувствуйте удовольствие от работы мышц при каждом повторении.

Периоды отдыха во время тренировок

Целью периодов отдыха в перерывах между подходами является достижение состояния восстановления для выполнения следующего подхода. В целом периоды отдыха следует делать на-

столько короткими, насколько это возможно, но они должны быть достаточно продолжительными для достижения необходимого состояния восстановления. Время отдыха зависит от поставленных вами целей и уровня вашей физической подготовленности. Начинаящим необходимо больше времени для восстановления. Если вы тренируетесь с отягощениями по программе для «продвинутых», вам тоже потребуется более продолжительный отдых. Согласно установившейся практике, время отдыха между подходами никогда не должно превышать 60 секунд. По мере повышения уровня физической подготовленности период отдыха следует сократить до 30 секунд, а вашей конечной целью является выполнение всего объема физической нагрузки без отдыха. И помните, что различные варианты выполнения упражнения обеспечивают разностороннее воздействие на тренируемую область брюшного пресса.

Мышечная боль

Для того чтобы добиться оптимальных результатов от своих занятий, вы должны заставить себя заниматься до появления мышечного утомления (так называемой «хорошей мышечной боли»). Очень важно научиться отличать «хорошую» мышечную боль от «плохой». Будьте внимательны и чаще прислушивайтесь к своему телу.

«Хорошая» мышечная боль — это ощущение наполнения, нагнетания крови в мышцу. И даже ощущаемое внутри мышцы жжение, возникающее в результате накопления большого количества молочной кислоты, тоже является признаком необходимой мышечной боли или мышечного утомления, достижение которого также является целью вашей тренировки. Поначалу эти ощущения связаны с чувством сильной мышечной боли. Но не исключено, что в дальнейшем вы научитесь получать от них удовольствие, поскольку и наполнение мышцы кровью, и легкое жжение внутри нее относятся к разряду тех ощущений, пройдя через которые вы «расцветаете».

«Плохая» (резкая, непереносимая) мышечная боль — это тревожный признак. Он может означать, что вы повредили мышцу.

Если у вас возникли подобные ощущения, немедленно остановитесь. Даже когда вы сомневаетесь в «серьезности» внезапно появившейся боли, лучше проявить разумную осторожность, чем рисковать, повышая вероятность травмы. Если у вас проблемы с поясницей, то следует постоянно контролировать свои ощущения в этой области. Тревожными симптомами являются острые боли, боли «стреляющего» или спазматического характера, а также боли в отдаленных (периферических) областях: в ногах, ступнях, руках и кистях рук. Не следует заставлять себя преодолевать чувство «плохой» мышечной боли. Болевые ощущения подобного рода указывают на необходимость: перерыва в ваших спортивных занятиях, консультации с врачом или замены ряда выполняемых вами упражнений другими, более легкими.

Ощущение болезненности в мышцах после тренировки

Обычно после тренировки мышцы начинают болеть. Если боли можно отнести к разряду «хороших» мышечных болей, то об этом не стоит беспокоиться. Боли подобного рода, как правило, связаны с появлением микроскопических разрывов в мышечной ткани. Для восстановления необходимо время и соответствующее питание. Кроме того, возросший кровоток в мышце и различные движения тоже помогают процессу восстановления. Если мышечные боли настолько сильные, что вы не можете провести следующую тренировку, то это означает, что вы перетренировались. Тренируйтесь упорно, объединив усилия сознания и тела, тренируйтесь всю жизнь!

Литература:

Brungardt, Brett. *The Strength Kit*, 2nd. Edition. Aspen, CO: Strength Advantage, 1990.

O'Bryant, Harold, and Mike Stone. *Weight Training: A Scientific Approach*. Minneapolis: Burgess Publishing Co., 1984.

Техника психологической тренировки

МАЙК БРУНГАРДТ

В любом деле, к которому вы приступаете независимо от того, имеет ли оно отношение к вашей работе или занятиям спортом, будь вы хоть начинающим, хоть претендентом на золотую медаль, одним из наиболее важных факторов для достижения успеха является правильный психологический настрой. Чтобы добиться максимальных результатов, разум и тело должны действовать взаимосвязанно. Спросите у любого чемпиона по бодибилдингу, знаменитого спортсмена или известного тренера: «Какой фактор является самым важным для тренинга и успешного выступления?» И все они ответят: «Психологическая подготовка». Именно способность сосредоточиться и сконцентрировать все силы, позволяющая полностью реализовать свой потенциал, и отличает чемпиона от всех остальных.

Планирование своего успеха

Поставив перед собой цель обрести стройную фигуру и улучшить свое самочувствие, необходимо наметить сроки для ее достижения. Определившись с целью, необходимо ее записать. Запомните, что цель нельзя считать целью до

тех пор, пока она не зафиксирована на бумаге. Впоследствии ежедневно перечитывайте список, в котором будут перечислены все ваши цели. Но если вы не будете его читать, нет смысла и записывать. Перечитывать этот список следует и в те дни, когда физические упражнения доставляют вам удовольствие, и особенно тогда, когда вы заставляете себя заниматься ими через силу. Читать следует вслух, чтобы полнее осознать свою ответственность за достижение поставленных целей.

Необходимо ставить перед собой долговременные, промежуточные и ближайшие цели, а также определять для себя ежедневные задачи.

Долговременные цели. Опишите, каким вам хотелось бы стать через год. Будьте конкретны. Например, вы хотите сделать из своего дряблого живота некое упругое подобие «стиральной доски». Подходящее изображение человека с рельефными мышцами брюшного пресса можно отыскать в журнале. Остановив свой выбор на понравившейся вам фотографии, можете ее вырезать из журнала и приклеить в качестве иллюстрации рядом с соответствующей целью из вашего списка.

Промежуточные цели. Опишите, каким вам хотелось бы стать через шесть месяцев. Если вы будете последовательно работать над укреплении мышц брюшного пресса, то сможете достичь весьма заметного успеха.

Ближайшие цели: Опишите, каким вам хотелось бы стать через месяц. Каждый месяц вам надо будет корректировать эти цели, постоянно помня о том, каких результатов вы собираетесь достигнуть через шесть месяцев и через год. Например, вы можете поставить перед собой цель добиться определенного снижения веса или избавления от жировых складок; достичь запланированного уровня уплотнения и укрепления мышц брюшного пресса или конкретных показателей в силе и выносливости.

Ежедневные задачи. В начале каждого дня или перед сном ставьте перед собой не менее двух целей, которые необходимо осуществить в течение этого или, соответственно, следующего дня. Кому-то будет удобнее составлять в начале недели план на всю неделю вперед. Выполнение ежедневных задач должно помочь вам в достижении конечных целей. В плане следует указывать не только задачу, но и время ее выполнения. Например, определяя задачи на понедельник, можно указать следующее: 1) тренировка по укреплению мышц живота (план тренировки) в шесть часов вечера; 2) меню на ленч: салат и булочка из непросеянной муки.

Стратегия планирования своего успеха позволяет разработать конкретную программу, которая поможет вам в достижении ваших целей.

Взаимосвязь духа и тела

Разум, запрограммированный на неудачу, неизбежно приведет к поражению. Те сведения, которые вы закладываете в свое подсознание, те образы, которые вы внушаете себе, обязательно сыграют важную роль, определяющую результат любого вашего начинания. Все великие атлеты знают о том, что объединение усилий духа и тела является ключевым фактором для достижения самых высоких результатов. Спортивные комментаторы называют такое состояние достижением наивысшей формы. В последние годы специалистами по спортивной психологии разработаны специальные методы, которые помогают профессиональным спортсменам тренировать свою психику так же, как

они тренируют свое тело. Методы, которые успешно применяют известные спортсмены, помогут и вам достичь наилучших результатов в своих тренировках. Вы должны освоить основные навыки релаксации, концентрации внимания, идеомоторной подготовки и использования мысленных команд, которые приблизят вас к достижению желаемых целей.

РЕЛАКСАЦИЯ. Релаксация очень полезна для человеческого организма. Она снимает физическое напряжение и восстанавливает здоровье и силы. Состояние релаксации необходимо для эффективного мысленного представления образов, движений и действий — идеомоторной подготовки. Когда вы расслаблены, ваше подсознание открывается для восприятия внушения, осуществляемого во время идеомоторной подготовки. В данном разделе представлены два основных приема релаксации: контролируемое дыхание и прогрессивная релаксация.

КОНТРОЛИРУЕМОЕ ДЫХАНИЕ. Один из способов достижения состояния расслабления заключается в концентрации своего внимания на дыхании. Расположившись удобно в положении сидя или лежа, примерно на одну минуту сосредоточьте свое внимание на совершаемых вами вдохах и выдохах. Затем начинайте вдыхать и выдыхать воздух на счет пять до тех пор, пока не почувствуете, что ваше дыхание стало ровным и равномерным. Теперь сконцентрируйте свое внимание на воздухе, наполняющем легкие, и представьте себе, как он доставляется к каждой клетке вашего тела. Всякий раз, когда вы делаете выдох, представляйте себе, что вместе с выдыхаемым воздухом вас покидают все отрицательные мысли и чувства. И каждый раз, когда вы делаете вдох, представляйте, как дыхание очищает и наполняет энергией ваше тело. При этом можно представить себе, что воздух, проникающий в ваше тело, подобен потокам белого, очищающего света. Продолжайте этот процесс до тех пор, пока не ощутите уменьшение напряжения в мышцах, ваше сердце начнет биться медленнее, дыхание станет ровным и ритмичным, и у вас появится чувство, что вы полностью сосредоточены. Релаксация снимает физическое напряжение и «разгружает» сознание, позволяя вам сосредоточиться исключительно на решении конкретной задачи. Теперь вы готовы к идеомоторной подготовке и созданию положительных мысленных образов.

ПРОГРЕССИВНАЯ РЕЛАКСАЦИЯ. Это способ сознательного программирования вашего тела на расслабление. Расположитесь удобно в положении лежа или сидя и сделайте пару глубоких вдохов. Дайте своему телу команду на релаксацию. После этого почувствуйте те части тела, которые находятся в соприкосновении с полом или стулом. Если вы находитесь в положении лежа, почувствуйте пятки, ягодицы, плечи и голову в тех местах, которыми они касаются пола. Затем сосредоточьте внимание на ступнях. Дайте команду на расслабление, мысленно обращаясь ко всем мельчайшим мышцам на подошве стопы и постепенно переходя к мышцам на ее своде. Переместите внимание на икры ног и дайте им команду на расслабление. Затем сконцентрируйте внимание на подколенных сухожилиях и бедрах, также дав им команду на расслабление. Переключите внимание на мышцы ягодиц и отдайте им команду на релаксацию. Постепенно перемещайте внимание на нижнюю, среднюю и верхнюю части спины, поочередно давая их мышцам команду на расслабление. Затем таким же образом последовательно расслабьте мышцы плеч, предплечий, кистей рук, грудной клетки и брюшного пресса. Наконец, отдайте команду на релаксацию мышцам шеи, головы, лица и горла.

Последовательно «проходя» по мельчайшим мышцам вокруг глаз, мышцам щек и жевательным мышцам, добейтесь их релаксации. Расслабьте мышцы лба и всего черепа. Постепенно, часть за частью расслабив все тело, дайте себе возможность еще глубже погрузиться в релаксацию, подчиняясь гравитации и испытывая ощущение, будто ваше тело растворяется на полу. Если у вас возникнут проблемы с расслаблением какой-то отдельной группы мышц, можно воспользоваться методом их сознательного сокращения с последующей релаксацией. Благодаря этому методу вы всегда можете убедиться, расслаблены или напряжены ваши мышцы.

Когда вы достигнете полного расслабления, вы будете готовы к идеомоторной подготовке и созданию положительных зрительных образов. Чтобы выйти из состояния релаксации, следует сказать себе: «На счет три я открою глаза, чувствуя себя отдохнувшим и полным энергии, чтобы вернуться к своим повседневным делам». Не менее успешно можно заниматься по этому методу и с партнером, который (или которая) своими командами проведет процесс релаксации вашего тела.

ИДЕОМОТОРНАЯ ПОДГОТОВКА. В двух словах, идеомоторная подготовка — это процесс создания мысленных образов. На уровне подсознания вы постоянно создаете различные зрительные образы. С помощью этих «картин» программируется и создается ваш собственный воображаемый образ. Цель идеомоторной подготовки заключается в сознательном создании положительных образов, которые помогут вам в достижении желаемых целей.

Для того чтобы у вас был такой брюшной пресс, о котором вы мечтаете, необходимо научиться создавать в своем воображении этот образ. Его реальное изображение можно найти на страницах журналов, взять за образец собственный брюшной пресс, каким он был раньше, либо остановиться на впечатлившем вас прессе человека, случайно увиденного вами на пляже; наконец, вы можете составить некую комбинацию из всех этих образов. Главное состоит в том, что вам необходимо иметь конкретное представление мышц брюшного пресса, которые вы хотели бы иметь. Мысленно создавая его, очень важно сохранять элемент правдивости, реальности. Формируемая «картина» должна соответствовать вашему генетическому типу и потенциалу. В этот воображаемый образ надо «поверить» каждой клеточкой своего тела. Со временем ваш мысленный образ-образец может изменяться, эволюционировать, становиться более отчетливым.

Чем более реальные картины вы будете создавать в процессе идеомоторной подготовки, тем более эффективное воздействие они окажут на вас. Необходимо дополнять этот образ отдельными деталями, которые сделают его более реальным. Представьте, какими должны быть ваши мышцы брюшного пресса. Рассмотрите каждую мышцу в отдельности. Затем перед вашим мысленным взором предстанет кожа этой части тела, а под ней — перекачивающиеся буграми мышцы вашего пресса. Постарайтесь сделать «снимок» этого идеального образа как можно более четким.

А теперь представьте себе свои ощущения и эмоции, когда вы достигнете такого физического совершенства. Почувствуйте силу и твердость ваших мышц. Представьте, как на них реагируют окружающие. Вообразите, как вы появитесь на пляже в своем новом образе. Представьте, как воспримет вас любимый человек.

Для того чтобы добиться максимальной эффективности от идеомоторной подготовки, вы должны мысленно видеть положительные зрительные образы каждый день (или ночь), а не

только тогда, когда вас посетит соответствующее настроение. Все отрицательные ощущения, присутствующие в вашем подсознании, формировались годами, и, конечно же, они не могут исчезнуть в мгновение ока. Тем не менее, последовательно занимаясь идеомоторной подготовкой, вы сможете запрограммировать ваш мозг на достижение будущих успехов.

ПРОГРАММИРОВАНИЕ ПОБУДИТЕЛЬНЫХ ФРАЗ. Программирование своей силы заключается в создании побудительных фраз, которые помогут вам заставить себя действовать для достижения поставленных целей. Эти фразы могут не иметь в себе конкретного содержания, но они обязательно должны быть достаточно энергичными, чтобы нейтрализовать воздействие отрицательных мыслей. Примерами побудительных фраз могут быть выражения типа: «Я достигну цели!» или «Я на правильном пути!». Нельзя строить побудительные фразы с использованием отрицания, например: «Я не проиграю!» или «Нет причин для неудачи». Даже если «не» и «нет» используются во фразе, имеющей в целом позитивный смысл, они все равно оказывают негативное воздействие на ваше сознание.

Возьмите себе за правило как можно чаще использовать побудительные фразы, особенно в тех случаях, когда чувствуете, что сомнения и отрицательные мысли одолевают вас. Люди, которые добились успеха в жизни, продолжали двигаться вперед, к своей цели, несмотря на терзавшие их сомнения, какими бы серьезными они ни были.

КОНЦЕНТРАЦИЯ ВНИМАНИЯ. В процессе выполнения любого упражнения, при условии, что оно выполняется правильно, независимо от того, на чем сконцентрировано ваше внимание, прорабатываемые мышцы должны получать пользу от производимого движения. Но чтобы добиться оптимальных результатов, необходимо мысленно сконцентрироваться непосредственно на той мышце, которая тренируется в данный момент, создавая так называемую «мысленно-мышечную связь». Мысленно-мышечная связь — это, образно говоря, мостик между вашим мозгом и тренируемой частью тела, который способствует проведению импульсов от мозга к мышцам, объединяя усилия сознания и тела в совместной работе для достижения желаемого результата. Вы должны сконцентрировать свое внимание на тренируемых мышцах и почувствовать их в действии. Сосредоточьтесь на выполнении упражнения и по-

лучайте удовольствие от тренировки, ощущая движения своего тела, сокращение и расслабление каждого мышечного волокна. Сконцентрируйте внимание на работающих мышцах, создавая в своем воображении мысленный образ этой части тела. При каждом повторе движения необходимо чувствовать и видеть, как мышцы растягиваются и сокращаются по всей своей длине. К сожалению, для большинства людей это весьма затруднительно. Поэтому для создания мысленно-мышечной связи полезно знать, где следует фокусировать свое внимание.

Рассмотрим в качестве примера самое распространенное упражнение для развития мышц брюшного пресса — «Поднимание верхней части туловища в положении лежа на спине». Когда ваши лопатки отрываются от пола, прежде всего происходит сокращение мышц верхней части брюшного пресса. Их тренировка и является целью выполняемого упражнения. Необходимо сконцентрировать все свое внимание именно на мышцах этой области, создавая в своем воображении мысленно-мышечную связь. Не позволяйте себе автоматически повторять движения. Чтобы сделать связь мышц и мозга более действенной, положите руку на область прорабатываемой группы мышц. Ваша рука будет выполнять функции посредника между тренируемыми мышцами и мозгом. Со временем вы сможете ощущать сжатие и уплотнение мышц без помощи руки.

МОТИВАЦИЯ. Главным источником мотиваций является ваше сознание. Внутренняя мотивация — это та энергия, которая направляет и поддерживает вас, помогая преодолевать предвзятое мнение о своих возможностях. Она заставляет вас постоянно повышать уровень физической подготовленности и становиться более совершенным. Приведенные в этой главе методы помогут вам овладеть способностью использовать всю мощь вашего духа для достижения оптимальных результатов. Неподготовленное, слабое осознание своей цели будет постоянно способствовать поиску причины для прекращения тренинга, в то время как твердое, натренированное осознание поставленной цели будет последовательно, шаг за шагом вести вас к ее достижению.

Вам необходимо внушить себе зрительный образ успеха и упорно трудиться над его «материализацией» день за днем, постепенно раскрывая нерастратенный потенциал своего тела и преодолевая барьеры ранее недоступного.

ЧАСТЬ ВТОРАЯ



Здоровье

**СКОЛЬКО РАЗ МОЖНО ПОВТОРИТЬ УПРАЖНЕНИЕ ПО ПОДНИМАНИЮ НОГ ЗА 12 ЧАСОВ?
41 785 РАЗ. ЭТОТ РЕКОРД УСТАНОВИЛ ЛУ СКРИПА В 1988 ГОДУ.**

Питание и диета

БЕККИ ЧЕЙЗ — врач-диетолог, магистр медицины

От употребляемой вами пищи зависит, будет ли ваш организм получать только необходимое количество энергии для поддержания жизнедеятельности или вы действительно будете испытывать хорошее самочувствие и ощущение здоровья. Не существует волшебной еды или пищевых добавок, которые чудесным образом сделают ваш живот плоским, но правильное питание будет максимально способствовать вашим усилиям по обретению желаемых форм во время тренировок в спортивном зале. Чтобы добиться рельефности мышц живота, вам предстоит тренироваться, «сжигая» то, что вы съели, а затем есть, восстанавливая то, что «сожгли». Естественно, речь идет о «сжигании» избыточных калорий и излишков жира и о возмещении необходимых организму питательных веществ, израсходованных в процессе тренинга.

Вода еще важнее, чем пища!

60% массы тела взрослого человека приходится на долю воды. Вода принимает участие в любом обменном процессе в вашем теле, включая «сжигание» его жировых отложений

и прочих видов «топлива» для обеспечения организма энергией. Водозависимость нашего организма отражает тот факт, что без воды человек может прожить всего лишь три дня, а без пищи значительно дольше. Когда организм испытывает нехватку воды, то обезвоживание отрицательно сказывается на всех его функциях, в том числе и на способности тренироваться. Потеря за счет потоотделения даже такой, казалось бы, незначительной части массы вашего тела, как 1-2%, способна привести к 10%-ному снижению уровня обмена кислорода для производства энергии. В результате уменьшается ваш запас жизненных сил и выносливости.

КАКОЕ КОЛИЧЕСТВО ЕЖЕДНЕВНО ПОТРЕБЛЯЕМОЙ ВОДЫ МОЖНО СЧИТАТЬ ДОСТАТОЧНЫМ? Взрослому человеку необходимо выпивать ежедневно от 6 до 12 стаканов воды, чтобы обеспечить нормальное протекание таких жизненно важных процессов, как выведение из организма продуктов жизнедеятельности, транспортировка питательных веществ и кислорода по всему организму и поддержание нормальной температуры тела. Выпитая вода выделяется при дыхании,

в виде мочи и пота, а также при жидком стуле. Выполняя физические упражнения, организм теряет еще большее количество жидкости, особенно если тренировки происходят в местности, расположенной значительно выше уровня моря, или в условиях жаркого и влажного климата. Помните, как когда-то в журналах и по телевидению широко рекламировались специальные спортивные костюмы, усиливающие потоотделение? «Тренируясь в наших новых костюмах, повышающих эффективность спортивных занятий, вы теряете по дюйму в день на своем пути к стройной фигуре». Что ж, определение «усиливающие потоотделение» соответствует свойствам рекламируемых костюмов. Они поглощают влагу, препятствуя процессу охлаждения тела посредством испарения выделяемого пота. Компенсируя потерю, организму приходится выделять большее количество пота. Теряемый вес — это влага, расходуемая организмом! Обезвоженное тело производит впечатление более стройного, но только до тех пор, пока оно не восполнит нехватку влаги.

Не будьте так жестоки по отношению к себе и ежедневно употребляйте много воды, чтобы восстановить естественные потери жидкости вашим организмом, а также израсходованную за время тренировки влагу. Большинству людей необходимо выпивать от восьми до десяти стаканов воды в день. Для кого-то это количество может показаться чрезмерным. Но, приучив себя пить много воды, вы не пожалеете об этом, потому что ощутите прилив дополнительной энергии, и ваши тренировки будут проходить более эффективно.

ЖИДКОСТИ НА ВАШ ВЫБОР. Несмотря на то что каждый день необходимо выпивать по несколько стаканов воды, вы не сможете удовлетворить потребность организма в жидкости, употребляя только чистую воду. В ежедневное количество потребляемой жидкости следует, конечно, включать овощные и фруктовые соки, супы, нежирное молоко, травяные чаи, кофе без кофеина и сельтерскую воду, а также сочные фрукты и овощи, например апельсины, томаты и огурцы. Алкоголь и кофеин обладают мочегонным эффектом, а это означает, что чем больше мочи выделяет ваш организм, тем больше жидкости он теряет. Если вы употребляете кофеиносодержащие и алкогольные напитки, соблюдай-

те умеренность и не включайте их в число жидкостей, необходимых для поддержания водного баланса в организме. Как можно убедиться в достаточности количества потребляемых вами жидкостей? Поскольку отнюдь не всегда стоит полагаться на испытываемое вами чувство жажды, следует следить за количеством выделяемой мочи. Необходимо взять себе за правило регулярно посещать «ванную комнату» и отслеживать этот процесс, не принимая в расчет лишь ее самое первое, утреннее выделение. Вы можете воспользоваться также нижеследующими рекомендациями по приему воды во время тренировки.

Рекомендации по возмещению жидкости, расходуемой организмом в процессе тренинга

УМЕРЕННАЯ ЛИБО ИНТЕНСИВНАЯ ТРЕНИРОВКА (продолжительность от 1 до 1,5 ч)

До:	Выпейте 1-1,5 стакана чистой прохладной воды за 15 мин до начала тренировки.
Во время тренировки:	Выпивайте по 0,5 стакана воды через каждые 15 мин.
После:	Выпейте от 1,5 до 3 стаканов воды в течение 1—2 ч после окончания тренировки.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ

До:	Обязательно пройдите взвешивание перед соревнованием! В течение 2 ч перед началом соревнований выпейте 3-4 стакана чистой прохладной воды.
Во время соревнований:	Выпивайте по 0,5 стакана воды через каждые 15 МИН. Также следует выпивать 0,5 стакана углеводного коктейля через час после начала соревнований и далее через каждые 20-30 мин.
После:	После окончания соревнований выпивайте 1 стакан воды, фруктового сока или углеводного коктейля через каждые 20 мин до тех пор, пока не восстановите вес, который был у вас перед началом состязаний, или по 2 стакана воды на фунт (ок. 450 г) потерянного веса.

Энергосодержащие питательные вещества - источники «топлива» для вашего организма

Энергия в пище содержится в виде питательных веществ и измеряется их калорийной ценностью, то есть количеством калорий. Жир, углеводы, белок и алкоголь обладают различной калорийной ценностью (см. таблицу 1).

Как видите, жиры и алкоголь обеспечивают организм количеством калорий, превышающим более чем в два раза число калорий, получаемых им от углеводов или белка. Согласно последним данным научных исследований, проводимых в этой области, установлено, что «калория калорий — рознь». Оказалось, что человеческий организм гораздо больше преуспел в усвоении калорий жиров, чем калорий углеводов. Если вы съели 100 лишних калорий жиров, скажем столовую ложку маргарина, организм сохранит 97 из них в своих жировых клетках. Три оставшиеся калории будут израсходованы в качестве «топлива». (Этот процесс называется ТЭП, т. е. — тепловой (калорийный) эффект пищи.) Однако, если вы съели избыточную сотню калорий углеводов — около 2 столовых ложек джема, организм «зарезервирует» 77 калорий в качестве жира, а 23 использует как «топливо». Прежде всего эти дополнительные углеводы отложатся в виде гликогена в мышцах и печени. Только после того, как запасы гликогена полностью восстановятся в необходимом объеме, углеводы начнут откладываться в виде жира. Следовательно, жировые калории более склонны способствовать полноте, чем калории углеводов. Даже если вы не съедаете

лишних калорий и употребляете в пищу только ненасыщенные жиры, для того чтобы иметь стройную фигуру, «низкокалорийная» диета с повышенным содержанием углеводов всегда предпочтительнее той, которая содержит повышенное количество жиров. Поэтому вместо сливочного масла целесообразнее намазывать на свой тост джем.

«Сжигание» жиров и углеводов

Из общего количества калорий, которые вы расходуете сидя и читая эту книгу, чуть больше половины приходится на долю жиров, а остальные — преимущественно на долю углеводов. Конечно, число и тех и других «сжигаемых» вами калорий невелико. Именно по этой причине «чтение книг» даже при соблюдении строжайшей «диеты для сброса веса» еще никогда не приводило к ожидаемым результатам. Если вы немедленно оторветесь от чтения и быстро пробежите до ближайшего угла, ваш организм «переключится» в основном на «сжигание» калорий углеводов. Затем стоит лишь вам решиться быстрым шагом дойти до магазина, расположенного в нескольких километрах, и уже после прохождения начала пути начнется процесс «сжигания» значительного количества калорий жиров наряду с углеводным «топливом». Совершив спринтерский забег на последнюю часть пути, вы снова переключитесь на использование углеводов в качестве основного источника энергии.

Углеводы содержатся в человеческом организме в виде гликогена (в мышцах и печени) и глюкозы. Энергетические потребности голов-

ТАБЛИЦА 1. КАЛОРИЙНОСТЬ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ

	КАЛОРИИ/ ГРАММ	КАЛОРИИ/СТОЛОВАЯ ЛОЖКА	ПИЩЕВЫЕ ПРОДУКТЫ
ЖИРЫ	9	120 (растительное масло)	Растительное масло, сливочное масло, майонез, сливки, бекон, жирное мясо и маргарин
УГЛЕВОДЫ	4	46 (сахар)	Крупы, овощи, фрукты, бобовые (бобы и горох)
БЕЛКИ	4	*	Мясо, молоко, сыры, бобовые, орехи, зерно и крупы
АЛКОГОЛЬ	7	*	Вино, пиво, виски

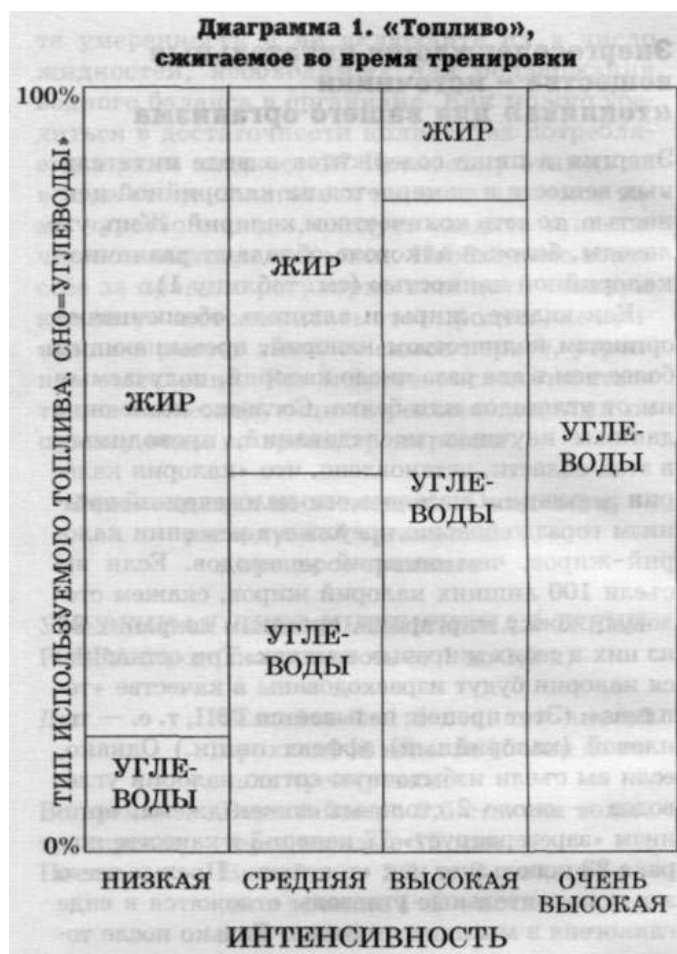
* «Столовая ложка» в качестве единицы измерения не применяется относительно белков и алкоголя.

ного мозга покрываются почти исключительно за счет глюкозы. Если жиры мы можем накапливать буквально килограммами, то запасы гликогена ограничиваются 500 граммами у обычного взрослого человека и 1,5 килограммами у тренированных спортсменов. Поскольку углеводы скапливаются непосредственно в мышцах, то они и являются самым первым источником тренировочной энергии. Обычно они в большом количестве расходуются на начальном этапе тренировки, например во время вашей спринтерской пробежки до ближайшего угла. После того как вы увеличили физическую нагрузку (прогулка длиной в несколько километров до магазина), начинают расщепляться запасы жиров, также обеспечивая вас энергией. Если вы продолжите наращивать интенсивность тренинга (еще один спринтерский забег), то вам придется воспользоваться резервами углеводов вашего организма (гликогеном).

«СЖИГАНИЕ» ЖИРА. Для «сжигания» жира необходим кислород, поэтому только упражнения на воздухе (езда на велосипеде, пешие прогулки и бег) помогут избавить ваше тело от жира. Тренировки в диапазоне физических нагрузок от легких до умеренных «сжигают» значительное количество жира, хотя ради этого расходуются не только жировые запасы организма. При низких и умеренных нагрузках вы можете тренироваться дольше. Тогда общее количество израсходованных калорий, в том числе и общая потеря жира, может даже превысить показатели, полученные в результате высокоинтенсивного тренинга, что особенно важно, если вы недавно приступили к спортивным занятиям.

Тренировки с отягощениями и другие виды упражнений в спортивных залах, таких как скоростной спринт, также «работают» на улучшение вашей фигуры.

Тренировки с отягощениями, дополняя ваши обычные упражнения по укреплению пресса, способствуют увеличению мышечной массы. По сравнению с жировой тканью мышечная ткань требует сжигания большего количества калорий. Чем больше будет ваша мышечная масса, тем больше калорий вы будете сжигать, даже просто сидя. А поскольку почти половина из числа этих калорий приходится на долю жиров, то в итоге вы будете сжигать большее количество жиров. Благодаря высокоинтенсивным тренировкам вы сможете более эффективно использовать кислород во время выполнения уп-



ражнении, стимулируя повышение использования жиров в качестве «топлива».

Служит ли белок материалом для роста мышечной ткани?

Вы наверняка видели рекламные ролики, в которых мужчины с потрясающе развитой мускулатурой и безупречными рельефными мышцами брюшного пресса расхваливают протеиновые (белковые) порошки как причину своего фантастического телосложения. Общеизвестно, что белок служит «строительным материалом» для мышц. Поэтому логично предположить, что для наращивания мышечной ткани необходимо употреблять в пищу большее количество протеина. Отчасти это правильно, но не до такой степени, как убеждены многие.

Тренирующимся требуется больше белка, чем людям, которые не занимаются физическими упражнениями; наибольшую потреб-

ность в нем испытывают тяжелоатлеты и культуристы. Взрослому человеку, ведущему сидячий образ жизни, необходимо 0,88 грамма протеина на каждый килограмм массы его тела, в то время как потребность в белке людей, занимающихся тренингом, составляет от 1,32 до 1,98 грамма на килограмм массы тела. Если вы занимаетесь бодибилдингом и ваш вес составляет примерно 68 кг, то ваша максимальная потребность в протеине будет равна 135 граммам. Мне часто приходится наблюдать мужчин, которые, поглощая такое количество протеина, даже не помышляют о занятиях спортом. Фактически во всех пищевых продуктах и веществах, за исключением фруктов, рафинированных углеводов (главным образом сахара) и насыщенных жиров, имеется определенное количество протеина. В таблице 2 приведены данные о содержании протеина в некоторых пищевых продуктах.

Протеин выполняет не только энергетическую функцию, но и используется для восстановления поврежденных мышечных клеток, служит материалом для роста тканей и необходим для синтеза ферментов, гормонов и т. п. Во время отдыха организм использует всего лишь 2-5% от общего количества имеющихся в наличии калорий белка. Продолжительная физическая активность увеличивает расход его калорий, поскольку в данном случае белок может превращаться в глюкозу. Если в рационе спортсмена отсутствует необходимое количество углеводов, то в качестве источника энергии для тренировок он будет использовать протеин, увеличивая его затраты. Подобное применение, «отвлекая» белок от выполнения других, не менее важных функций, способно привести к обезвоживанию и потере кальция организмом. Избыточный белок также может откладываться в жировой ткани. Следовательно, необходимо потреблять достаточное количество белка, а не избыточное. Безопасным и адекватным считается потребление протеина, когда его количество не превышает 10-20% от общего числа калорий принимаемой пищи.

Можно ли употреблять алкоголь?

Алкоголь, являясь концентрированным источником калорий, способен вызывать негативные последствия в результате его чрезмерного потребления. Когда алкоголь попадает в организм, он начинает вести себя подобно неснос-

ТАБЛИЦА 2.
СОДЕРЖАНИЕ ПРОТЕИНА
В ОТДЕЛЬНЫХ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТАХ

ПИЩЕВЫЕ ПРОДУКТЫ (в граммах)	ПРОТЕИН
Консервированный тунец (1 банка)	45,5
Куриная грудка	36,0
Тушеные бобы (1 порция)	15,8
Брокколи отварная (1 порция)	5,8
Коричневый рис (1 порция)	4,9
Хлеб из непросеянной муки (2 ломтика)	4,8
Зеленые бобы (1 порция)	2,4
Печеный картофель (1 картофеля средней величины)	2,0

ному, капризному чаду, которое требует исключительного внимания к своей персоне, отрывая печень от выполнения ею других жизненно важных функций. В результате замедляется метаболизм жиров, приводящий к ожирению печени. Процесс распада алкоголя «ограничивает свободу действий» ниацина и тиамина — витаминов группы В, необходимых для производства энергии. Вследствие вышеизложенного у вас могут возникнуть некоторые сложности на тренировке при выполнении упражнений после активного приема спиртного накануне вечером. К тому же мышечная ткань не использует алкоголь в качестве источника энергии. Поэтому вы не сможете «сжечь» мартини подобно пончику. Выпитый вами мартини превратится в жирные кислоты. И еще полезно запомнить, что алкоголь дает мочегонный эффект.

В небольшом количестве, не превышающем двух стандартных доз, алкоголь может помочь успокоиться и ощутить себя более уверенно в окружающем вас мире. Большие количества спиртного могут дать выход вашим отрицательным эмоциям и повышенной агрессивности. Если вы собираетесь употребить алкоголь, то не следует этого делать непосредственно перед тренировкой или сразу же после ее окончания. Принимая участие в спортивных соревнованиях, спонсорами которых являются фирмы-производители пива, обязательно восстановите водный баланс, выпив побольше воды, прежде чем вы доберетесь до дармовой выпивки!

Выбираем пищевые продукты, которые при минимальном содержании жира максимально обеспечивают организм энергией

Теперь вы знаете, откуда берутся калории. Но как же лучше сбалансировать их для достижения максимального уровня энергии? Человеческий организм расходует большее количество углеводов, чем любого другого «топлива». Поскольку наши запасы гликогена ограничены, мы должны восполнять его количество, израсходованное во время тренировки, а также обеспечивать себя глюкозой в тех объемах, которые необходимы для поддержания нормального уровня содержания сахара в крови. Единственным способом возмещения углеводов является употребление пищи, богатой углеводами. Зато нам не нужно беспокоиться о восстановлении «сожженных» жиров: большинство пищевых продуктов на нашем столе содержит жиры, необходимые организму.

УГЛЕВОДЫ. Углеводы, содержащиеся в пищевых продуктах, можно разделить на два типа — простые и сложные. К простым углеводам (моносахаридам) относятся сахара и фрукты. Моносахариды просты по своей химической структуре — всего лишь две сцепленные вместе молекулы — О—О. Простые углеводы быстро перевариваются и поступают в кровь. Поэтому люди обычно говорят, что от употребления продуктов с большим содержанием сахара они ощущают прилив энергии. Сладости способствуют резкому повышению уровня сахара, содержащегося в крови, обеспечивая организм «быстрой» энергией. Недостаток простых углеводов заключается в том, что их потребление в чрезмерном количестве или в чистом виде, то есть без сочетания с другими продуктами, может вызвать у некоторых людей энергетический спад (в результате резкого подъема, а затем падения уровня сахара в крови).

Сложные углеводы (полисахариды) состоят из длинных цепочек молекул и являются «медленно сгорающими». Следовательно, подъем уровня сахара, содержащегося в крови, происходит медленно и постепенно, обеспечивая вам устойчивый приток энергии. Сложные углеводы содержатся в хлебобулочных изделиях, лапше, крупах, картофеле, кукурузе, бобах и горохе. Необходимо, чтобы по крайней мере 60% от общего числа калорий, «сжигаемых» во

время тренировки, приходилось на долю углеводов, причем преимущественно сложных. Значительную часть вашего рациона должны составлять крупы, овощи и бобовые. Фрукты не менее важны, поскольку, даже содержа в большинстве своем простые углеводы, они служат источниками витаминов и минеральных веществ и, кроме того, содержат клетчатку, необходимую для пищеварения.

САХАРА. Сахара, в отличие от простых углеводов, по существу, лишены питательной ценности, являясь источником бесполезных калорий. Чрезмерное количество бесполезных калорий означает «СМЕРТЬ» для любой прекрасно сбалансированной диеты. Употребление сахара в небольших количествах допустимо, если вы ведете достаточно активный образ жизни, чтобы позволить себе раз или два раза в день съесть что-нибудь сладенькое из ассортимента дешевых кафе. Потребляя сахар в больших количествах, вы рискуете нарушить равновесие в рационе питания.

ЖИРЫ, ПОЛЕЗНЫЕ ЖИРЫ. Теперь, когда вы упорно трудитесь над тем, чтобы обрести стройную фигуру, вам меньше всего захочется «подкармливать» свои жировые клетки. Любые избыточные калории могут откладываться в виде жира, но наиболее активны в этом процессе калории жирной пищи. Многие ошибочно считают, что им совсем не следует употреблять в пищу жиры. Это совершенно неправильно! Жиры являются неотъемлемой составляющей любой хорошо сбалансированной диеты.

Жировые отложения на теле. В наши дни жировая ткань пользуется крайне дурной репутацией. Поэтому, вероятно, вам полезно было бы узнать и понять, почему наличие жировой ткани в организме так важно для здоровья. Определенное количество жира необходимо для функционирования человеческого организма. Он служит теплоизолятором и предохраняет жизненно важные органы от механических воздействий, помогает поддерживать температуру тела и является обязательным компонентом всех клеток нашего тела.

Хотя существуют различные мнения на этот счет, минимальное необходимое для поддержания жизни количество жира у мужчин составляет 5%, а у женщин — 8% от общего веса тела. Оптимальный эффект от занятий фитнесом дос-

ТАБЛИЦА 3. В КАКОМ КОЛИЧЕСТВЕ МОЖНО УПОТРЕБЛЯТЬ ЖИРЫ?

Прежде всего определите общую потребность вашего организма в калориях и выделите из этого количества число калорий, приходящихся на долю жиров. Затем рассчитайте ежедневную норму потребления жиров в граммах. Желательно определить верхний и нижний пределы допустимого потребления, а не придерживаться одной строгой величины.

ПРИМЕР

1. Умножьте ваш вес на соответствующий коэффициент, чтобы определить общую потребность организма в калориях

135 фунтов (61 килограмм) —
вес женщины, ведущей умеренно
активный образ жизни

МУЖЧИНЫ: 11 _____ фунтов x 11 = _____

ЖЕНЩИНЫ: 10 _____ фунтов x 10 = _____ 135 фунтов x 10 = 1350 —
общее кол-во калорий

2. Умножьте ваш вес на соответствующий коэффициент для определения количества калорий, необходимых для энергозатрат.

	Сидячая работа	Низкие нагрузки	Умеренные нагрузки	Тяжелые нагрузки
МУЖЧИНЫ:	3,2	6	7,2	10,5
ЖЕНЩИНЫ:	3,0	5	6	9

135 фунтов x 6 = 810 — энергокалории

_____ фунтов x _____ = _____

3. Сложив количество калорий, полученное в результате вычислений, произведенных выше (пункты 1 и 2), вы определите общее число калорий, необходимых вам ежедневно.

_____ + _____ = _____ 1350 + 810 = 2160 — общее количество калорий

4. Умножьте общее число калорий на 0,10; 0,20 или 0,30 для определения количества калорий, составляющих 10, 20 или 30% от общего числа и приходящихся на долю жиров*.

_____ x 0,10 = _____ 2160 x 0,10 = 216 калорий жиров (10%)

_____ x 0,20 = _____ 2160 x 0,20 = 432 калории жиров (20%)

_____ x 0,30 = _____ 2160 x 0,30 = 648 калорий жиров (30%)

5. Разделите число калорий жиров на 9, чтобы определить, сколько граммов жиров следует употреблять ежедневно.

10% = _____ : 9 = _____ 216 : 9 = 24 грамма (для 10%)

20% = _____ : 9 = _____ 432 : 9 = 48 граммов (для 20%)

30% = _____ : 9 = _____ 648 : 9 = 72 грамма (для 30%)

*Чтобы избавиться от излишков жира, процентное содержание калорий жиров в вашем рационе должно находиться в интервале от 10 до 20%.

тигается при значительно превышающем этот минимум «удельном объеме» жирового слоя: 10-25% для мужчин и 15-30% для женщин. Это весьма либеральные диапазоны по сравнению с теми, которые рекомендуют некоторые эксперты. Однако даже при одинаковом весе тела и количестве жира на нем все люди чувствуют себя по-разному. Мы склонны забывать об этом в нашем обществе, подверженном «жирофобии». Я была знакома с людьми, которые усердно изнуряли себя тренингом и начинали гораздо чаще ощущать вялость и подвергаться заболеваниям, когда жировые запасы организма становились значительно ниже оптимального для каждого из них уровня. В процессе интенсивного похудения ради обретения желаемого внешнего облика не забывайте обращать внимание на свое самочувствие. Может оказаться, что вы будете ощущать себя намного комфортнее при наличии чуть большего количества жира, чем то, которого вы «достигли», стремясь к более радикальным результатам.

Какие жиры и в каком количестве следует включать их в свое питание? Нам нужны пищевые жиры, поскольку они способствуют удовлетворению потребности организма в жирорастворимых витаминах и жирных кислотах, необходимых для синтеза гормонов и других веществ, имеющих важное значение для нашей жизнедеятельности и оптимального здоровья. Теоретически в здоровой «низкокалорийной» диете допускается предельное содержание жировых калорий до 5%. Практически диета с таким низким содержанием жиров может создать целый ряд проблем для тех, кто будет ее придерживаться. Жиры, которые содержатся в пище, помогают нам ощутить сытость после еды. Замедляя процесс пищеварения, жиры не позволяют нам постоянно испытывать чувство голода. Кроме того, жиры значительно улучшают вкусовые качества пищи. Большинство пищевых продуктов содержат жиры. Вы сможете обнаружить некоторое количество жира почти во всех пищевых продуктах, за исключением рафинированных углеводов — меда, сахара, черной патоки и т. д. Таким образом, в каждом кусочке хлеба из непросеянной муки и в каждой порции нежирного тунца содержится некое количество жиров. Для того чтобы человек, занимающийся тренингом, мог получить необходимое ему количество калорий, в рационе, включающем разнообразную вкусную пищу, на долю жиров должно приходиться по

крайней мере 10% от общего числа потребляемых организмом калорий. Для сохранения хорошего здоровья и профилактики заболеваний максимальное количество жировых калорий в вашем рационе не должно превышать 30%. Если же вы хотите освободиться от избыточного количества своей подкожной жировой клетчатки, ориентируйтесь на 10-20%.

Расчет рекомендуемой нормы ежедневного потребления жиров. После того как вы решили, какого процента потребления жировых калорий будете придерживаться в своем рационе, следует перевести проценты в граммы. Поскольку на упаковках пищевых продуктов содержание жиров указывается в граммах, то вы легко можете произвести необходимые расчеты. На основании методики, представленной в таблице 3, быстро подсчитывается количество граммов жиров, которое вы можете употреблять, не выходя за рамки выбранного вами процента калорий.

Виды пищевых жиров. После того как вы выяснили, какое количество жиров требуется вашему организму, необходимо принять следующее, не менее ответственное решение: какой тип жиров употреблять в пищу. Жирные кислоты, обеспечивающие нас калориями, подразделяются на два типа: насыщенные и ненасыщенные. Последние, в свою очередь, делятся на моно- и полиненасыщенные. Разница между ними заключается в количестве «удерживаемых» этими химическими веществами ионов водорода. Если в молекулах жира ионы водорода присутствуют «в полном составе», то такие жиры считаются насыщенными. При отсутствии всего лишь одного иона водорода в молекулярном составе жиры относятся к ненасыщенным группы «моно-», а если не хватает нескольких ионов водорода, то эти жиры принадлежат к ненасыщенным группы «поли-».

Полезная информация. Насыщенным жирам свойственно повышать содержание холестерина в крови, особенно его самого вредного для здоровья вида. Насыщенные жиры, содержащиеся преимущественно в продуктах животного происхождения, таких как сыры, необезжиренное молоко и жирное мясо. К числу хороших новостей можно отнести последние сообщения о том, что доминирующая насыщенная кислота — стеариновая, содержащаяся в говя-

**ТАБЛИЦА 4. ОСНОВНЫЕ ИСТОЧНИКИ
ПИЩЕВЫХ ЖИРОВ**

НАСЫЩЕННЫЕ	МОНОНЕНА- СЫЩЕННЫЕ	ПОЛИНЕНА- СЫЩЕННЫЕ
Сливочное масло	Маслины	Шафрановое масло
Сливки	Оливковое масло	Подсолнечное масло
Кокосовое масло	Коричное масло	Кукурузное масло
Пальмовое масло	Соевое масло	Необезжиренное масло
Арахисовое масло		
Молоко		Рыбий жир
Сыр		Грецкие орехи
Бекон, колбасы		
Жирная кожа птицы		
Свиное сало		
Говядина		
Свинина		
Мясо молодого барашка		

дине и шоколаде, не активизирует «вредный» холестерин. Поэтому вы можете без опасений лакомиться постной говядиной и периодически позволять себе насладиться шоколадным батончиком. Полиненасыщенные жиры можно обнаружить в большинстве продуктов растительного происхождения, за исключением масел из кокосовых орехов и пальмы, которые относятся к категории насыщенных. При замене в вашей диете насыщенных жиров полиненасыщенными уровень вредного холестерина в крови значительно снижается. То же самое справедливо и относительно замены насыщенных жиров мононенасыщенными. Главными источниками этих жиров являются оливковое и коричневое растительные масла.

Вероятно, вам встречался термин «гидрогенизированный» на этикетках кулинарного жира, добавляемого в кондитерские изделия, маргарина и других пищевых продуктов. Этот термин применяется в тех случаях, когда посредством соответствующей технологической обработки растительные жиры «насыщаются» дополнительными ионами водорода и превращаются в твердые. Много споров ведется относительно влияния гидрогенизированных жиров на здоровье человека. Наверное, разумно использовать растительное масло вместо кулинарного жира, когда это возможно, но особенно важно не злоупотреблять ни тем, ни другим.

Вся эта информация о жирных кислотах может показаться вам достаточно специфичной и сложной. Но обязательно следует запомнить, что чрезмерное употребление жиров одного типа вредно для вашего здоровья. Необходимо, чтобы примерно половина из потребляемых вами жиров приходилась на долю мононенасыщенных, а насыщенным и полиненасыщенным жирам отводилось по одной четверти от общего количества. Это означает, что для кулинарной обработки продуктов и заправки салатов нужно использовать в небольших количествах оливковое и коричневое масла, включать в свое питание только постные мясные и обезжиренные молочные продукты, а насыщенные и ненасыщенные жирные кислоты сумеют сами «позаботиться» о себе.

Холестерин. Холестерин принадлежит к качественно иному типу жиров, влияющих на работу сердца, но не обеспечивающих организм калориями. Многие специалисты считают, что общее количество жиров для диеты важнее, чем общее количество холестерина, но все же рекомендуют ограничивать его потребление 300 мг в день. Это особенно важно, если у вас или у кого-то из членов вашей семьи уже достаточно высокий уровень содержания холестерина в крови. Холестерин вырабатывается в печени животных и людей. Поскольку у растений нет печени, то холестерин содержится только в продуктах животного происхождения. Пища с высоким содержанием жиров может обладать низким содержанием холестерина, например растительное масло. Также возможен и противоположный вариант, когда при высоком показателе содержания холестерина пища имеет низкое содержание жиров — вареные креветки. Крупнейшими поставщиками холестерина для нашего стола являются морепродукты и яичные желтки. Поосторожнее с ними!

ПРОТЕИН - МЯСОЕДЫ ПРОТИВ ВЕГЕТАРИАНЦЕВ. Дискуссии между яркими сторонниками и противниками употребления мясных продуктов зачастую проходят очень активно и на повышенных тонах. Есть или не есть мясо? Результаты научных исследований показали, что в США число многих опасных для жизни заболеваний существенно сократилось бы, если бы мы стали употреблять в пищу меньше продуктов животного происхождения, как жиры-, так и протеинсодержащих. Ключевым словом является — «меньше». Никто

не призывает вас полностью отказаться от этих продуктов. Со времен каменного века люди были всеядными. Наши далекие предки, поедая животных и растения, были способны переваривать их и усваивать питательные вещества, содержащиеся и в тех, и в других. (Конечно, первобытные люди понятия не имели о пище быстрого приготовления и поэтому их «диеты» отличались низким содержанием жиров, сахара и соли.) Положительного эффекта от «здоровой» диеты можно достичь независимо от того, включены в нее мясо и молоко животных или нет. Ключевым моментом является правильный выбор диеты, богатой питательными веществами.

Белок мышечной ткани человека представляет собой полимерные соединения, состоящие из отдельных аминокислот. Ваш организм запрограммирован на синтез белка, при условии, что в наличии имеются все необходимые для этого процесса аминокислоты. В большинстве своем они образуются в человеческом организме, но несколько так называемых незаменимых аминокислот поступают в него с пищей. Преимущество животных белков заключается в том, что они содержат полный набор аминокислот. Растительные белки лишены одной или более незаменимых аминокислот или содержат их в весьма небольшом количестве. Но вам вовсе не обязательно употреблять в пищу животные белки, чтобы удовлетворить потребность своего организма в протеине. После того как вы съели, например, бифштекс, процесс пищеварения разрушает «целостность» белка, и аминокислоты усваиваются вами как индивидуально, так и попарно. И те, и другие пополняют «запасник» аминокислот. Когда возникает потребность в синтезе белка, организм извлекает из своего «запасника» аминокислоты, необходимые для этого процесса. До тех пор пока в вашем организме на протяжении всего дня присутствуют в достаточном количестве все незаменимые кислоты, их животное или растительное происхождение не является принципиально важным.

Комбинирование белков. Последние исследования показали, что не обязательно каждый раз для очередного приема пищи подбирать определенные растения таким образом, чтобы в итоге содержащиеся в них белки имели в своем составе полный набор аминокислот, соответствующий аминокислотам, входящим в состав животных белков. Однако сделать это очень легко. Любая комбинация зерновых и бобовых, бобо-

вых и семечек или белков, содержащихся в молочных продуктах, и растительных белков обеспечивает «полноценность» белка. Ниже приведены примеры полноценных белковых блюд, традиционных для вегетарианской диеты.

Аргументы «за» и «против» растительных и животных жиров. Белковые продукты растительного происхождения, за исключением орехов и семян, обычно имеют очень низкое содержание жиров. Однако в наши дни многие сорта «красного» мяса являются не менее постными, чем нежирная рыба, мясо птицы с удаленной жирной кожей или обезжиренные молочные продукты. Вегетарианцам не гарантирована диета с низким содержанием жиров; им приходится выбирать себе пищу не менее тщательно, чем тем, кто употребляет мясо.

Преимущество растительной пищи с высоким содержанием белков состоит в том, что в большинстве своем она богата еще и углеводами. Например, если вы решили съесть миску бобов, это все равно, что есть одновременно мясо и хлеб. Но, конечно, придется потрудиться над двумя порциями бобов, чтобы ваш организм получил такое же количество белка, которое содержится в четырех унциях (113 г) куриного мяса. Таким образом, если вы придерживаетесь вегетарианской диеты, то вам придется потреблять большее количество еды, чтобы удовлетворить потребности организма в белках. С другой стороны, у вегетарианцев меньше возможностей переусердствовать с потреблением белков, если исключить употребление ими в большом количестве яиц, молока и сыра. Аргументы могут выдвигаться в пользу и вегетарианской, и мясной пищи. Главное, чтобы потребляемый вами объем белков был достаточным, а не чрезмерным.

Правильно сбалансированная диета

Так какую же диету можно считать правильно сбалансированной? Существует так много противоречивой информации относительно рационального питания, что может оказаться весьма затруднительным быстро разобраться и получить четкий ответ на этот вопрос. Чем больше мы узнаем о пищевых потребностях своего организма, удовлетворение которых поможет противостоять недугам, тем больше сбивают нас с толку и приводят в замешательство конкретные указания о том, какую пищу нам следует употреблять. Уме-

стно вспомнить известное изречение: «Не усложняйте, Шерлок!» Оно применимо к питанию, как, впрочем, и ко многим другим вещам. Подавляющая часть населения могла бы значительно улучшить свое питание, если бы просто «вернулась к своим корням», то есть начала питаться полноценными натуральными продуктами, а не злоупотреблять пищей быстрого приготовления с химическими добавками. Вместо чипсов следует есть печеный картофель!

Существует по крайней мере 40 жизненно важных питательных веществ. Вещества же, пока не признанные питательными, изучаются для выяснения их роли в содействии достижению оптимального здоровья. Ни один пищевой продукт или определенная группа пищевых продуктов не обладает всеми вышеперечисленными питательными, а также оказывающими благотворное влияние на человеческий организм веществами. Именно поэтому принцип разнообразия является очень важной составляющей здорового питания.

НАНЕСИТЕ МОЩНЕЙШИЙ «ПИТАТЕЛЬНЫЙ УДАР» СВОЕМУ ЖЕЛУДКУ. Нам требуется меньшее количество калорий, чем далеким предкам потому, что наши энергозатраты значительно ниже. Однако потребность в витаминах, минеральных веществах и клетчатке у нас не снизилась. В сложившейся ситуации возникает необходимость в потреблении пищи с максимально возможным содержанием количества питательных веществ, приходящихся на одну калорию, то есть пищи, отвечающей так называемому принципу «питательной плотности». Но наряду со снижением нашей потребности в калориях претерпели существенные изменения и принципы кулинарной обработки современной пищи. В пище быстрого приготовления, как правило, содержание питательных веществ в расчете на одну калорию значительно ниже, чем в полноценных, не подвергавшихся промышленной обработке натуральных продуктах, (см. таблицу 6). Лучшим способом повышения «питательной плотности» является употребление пищи, как можно более соответствующей своему первоначальному состоянию.

Данные социологических опросов в процентном выражении отличаются от оценки количества американцев, придерживающихся правильно сбалансированной диеты, но во всех отчетах без исключения этот показатель значительно меньше 50 % от числа опрошенных. Од-

ни сетуют на то, что питаться правильно слишком сложно, другие утверждают, что «здоровая пища» невкусна. Относительно первого высказывания (о сложности) могу посоветовать придерживаться следующего правила: «Выбирайте побольше самого лучшего и поменьше всего остального». Имеется в виду, что выбирать следует побольше полезных, натуральных продуктов и как можно реже есть пищу быстрого приготовления. Вместо макарон с сыром «ментального» приготовления поешьте лапши с курицей и овощами. На десерт отведайте пудинга, приготовленного на снятом или нежирном молоке, заменив им привычные пирожные с кремом.

Что же касается вкуса, то вы можете открыть для себя заново вкус натуральной пищи и полюбить ее. Что может быть вкуснее сочного персика, отварной спаржи, снятой прямо с плиты, салата из свежих овощей и зелени или порции макарон с соусом? Причем соус может быть даже с мясными фрикадельками, но оставаться постным, полезным и очень вкусным. Для того чтобы создать диету, включающую в себя максимально возможное количество жизненно важных пищевых веществ и обойтись без лишних калорий, воспользуйтесь информацией, представленной ниже в серии таблиц под общим названием — «Энергетика питания». Примеры меню наглядно демонстрируют, как следует выбирать еду, которая внесет свой реальный вклад в формирование вашего представления о правильно сбалансированной диете.

СБАЛАНСИРОВАННОСТЬ КАЛОРИЙ СПОСОБСТВУЕТ УЛУЧШЕНИЮ ЭНЕРГОСНАБЖЕНИЯ ОРГАНИЗМА. Вы заметите, что в каждом из представленных в таблицах меню продукты содержат не только

ТАБЛИЦА 5. ПОЛНОЦЕННОЕ СОДЕРЖАНИЕ БЕЛКОВ В ВЕГЕТАРИАНСКОЙ ПИЩЕ	
Темные бобы с рисом	Рисовый пудинг
Бутерброд с арахисовым маслом	Лапша с соусом «Тофу» (из соевого сыра)
Лепешка из бобов	
Пюре из бобов в хлебе-пита	Чечевичная приправа с кэрри для риса
Макароны с сыром	Каша с молоком
	Лапша с арахисовым соусом

ТАБЛИЦА 6. СОДЕРЖАНИЕ НЕКОТОРЫХ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ В 100 КАЛОРИЯХ:

	ЖИРЫ (г)	КАЛИЙ (мг)	ЦИНК (мг)	ЖЕЛЕЗО (мг)	ВИТАМИН В ₆ (мг)
Печеный картофель	0,1	384	0,29	1,25	0,32
Жареный картофель	5,2	232	0,12	0,24	0,07
Картофельные чипсы	6,8	249	0,20	0,22	0,09
Кукуруза (початок) 0,8	0,8	315	0,7	0,7	0,18
Кукурузные хлопья со сливками	0,5	185	0,70	0,50	0,09
Хлеб из непросеянной пшеничной муки	1,8	72	0,69	1,4	0,08
Белый хлеб	1,4	42	0,23	1,1	0,00

(Перепечатано в сокращении из книги «Калорийная ценность пищевых продуктов в обычных порциях», 15-е издание).

большое количество углеводов, но и некоторое количество белков. Я обнаружила, что большинство людей чувствуют себя более энергичными, если употребляют пищу, представляющую по своему содержанию некую смесь из этих пищевых веществ, вместо еды, в которой присутствуют лишь углеводы или преобладают белки. Пища смешанного типа обеспечивает более продолжительное поддержание уровня сахара, содержащегося в крови. В наши дни весьма популярен следующий принцип питания: раздельное употребление крахмалсодержащих и мясных продуктов, а по утрам — только фрукты. Несколько моих клиентов являются активными сторонниками этого принципа, однако он не приемлем для большинства, особенно для тех, кто усиленно тренируется. Если питаться только фруктами, то возможно снижение уровня сахара в крови, а вышеупомянутые ограничения в меню совсем не обязательны. Суть проблемы заключается в том, чтобы получать все питательные вещества, необходимые организму, и чувствовать себя хорошо. А комбинировать или не комбинировать углеводы и белки, каждый решает сам.

СОВЕТЫ ПО ПЛАНИРОВАНИЮ МЕНЮ. Ваши завтраки, обеды и ужины не станут полезными для здоровья до тех пор, пока от мысли о сиюминутной пище, вы не перейдете к размышлениям о проблемах вашего питания в целом. Бесценным инструментом, позволяющим вам не отклоняться от намеченной «программы здорового питания», является предварительное планирование меню. Вы можете подумывать, что для

этого потребуется слишком много времени. На составление меню на неделю вперед у меня уходит чуть меньше часа. Этот час позволяет мне сэкономить значительно больше времени, которое было бы потрачено на принятие каждый раз непростого решения — что приготовить. К тому же, если вечером, устав после работы, я не располагаю запланированным впрок меню, то скорее всего воспользуюсь пищей быстрого приготовления или разморожу пищу. Но, решив заблаговременно, что надо приготовить, значительно проще сделать свой ужин полезным и полноценным. Ниже приводятся несколько простых приемов планирования полезных для здоровья меню:

- Просмотрите поваренные книги, чтобы выбрать блюда и рецепты их приготовления. На неделю вам потребуется подобрать четыре или пять вариантов обеденных блюд.
- Закупайте продукты в соответствии с рецептами тех блюд, которые собираетесь готовить, чтобы иметь в распоряжении все необходимое.
- Готовьте пищу в таком количестве, чтобы ее хватало больше, чем на одно блюдо. Например, отведав запеченной курицы с рисом, остатки можно использовать для приготовления тушеных овощей с куриным мясом и рисом.
- Старайтесь по возможности готовить побольше еды, чтобы остатки можно было доедать на следующий день во время ленча. Все, что останется после этого, заморозьте, чтобы без лишнего хлопот воспользоваться уже готовой пищей позже. Вы даже можете пригото-

ЭНЕРГЕТИКА ПИТАНИЯ: ВЫБОР БОЛЬШЕГО ИЗ САМОГО ЛУЧШЕГО И МЕНЬШЕГО ИЗ ВСЕГО ОСТАЛЬНОГО
(Часть 1)

ЖИВОТНЫЕ БЕЛКИ		РАСТИТЕЛЬНЫЕ БЕЛКИ		МОЛОЧНЫЕ БЕЛКИ	
Суточная норма — 3-6 унций (1 унция = 28,3 грамма; кусочек еды весом в 3 унции по объему равен колоде карт)	Порционная норма	Употреблять 2-3 раза в неделю вместо животных белков	Порционные нормы по содержанию белков приравниваются к 1 унции мяса (1 унция — 28,3 грамм)	Употреблять 2-4 раза в сутки (высокое содержание кальция)	Порционные нормы по содержа- нию белков приравни- ваются к 1 унции мяса
0-1 грамм жиров* Яичный белок Камбала или палтус, печенье Устрицы, сырые Креветки, отварные	1 яичный белок 3 унции 3 унции 3 унции	0-1 грамм жиров* **Бобовые, бобы и горох (в т. ч. консерви- рованные), приготовленные без добавления жира	1/2 порции	0-1 грамм жиров* Молоко порошковое, обезжиренное Молоко снятое Йогурт обыкновен- ный, обезжиренный Сгущенное молоко (без сахара) Обезжиренные сыры Обезжиренный сли- вочный сыр	1/4 стакана 1 порция 1 стакан 1/2 стакана 1-1,5 унции 2 унции
3-5 грамм жиров* Курица или индейка (без кожи), отварная или жареная Моллюски, отварные или приготовленные без жира Консервированный тунец или лосось (**с костями) Яйцо (цельное) Постные: говядина, свинина, ветчина	3 унции 3 унции 3 унции 3 унции 1 яйцо 3 унции	3-5 грамм жиров* ** «Мисо», фер- ментированная густая масса из перебро- дивших соевых бо- бов ** «Темпе» ** «Тофу» (соевый сыр)	3 1/2 унции 1 1/2 унции 3 1/2 унции	3 грамма жиров* Молоко, 1% Прессованный творог Йогурт с фруктовым вкусом, низким со- держанием жиров	1 стакан 1/4 стакана 1 порция
8-10 грамм жиров* Курица, жареная Сельдь, копченая Скумбрия, консерви- рованная Устрицы, жареные Сардины** Лосось, печеный Креветки жареные Бифштекс, жареный	3 унции 3 унции 3 унции 3 унции 3 унции 3 унции 3 унции 3 унции	15-20 грамм жиров* Орехи Арахисовое масло Семечки	1 унция (1/4 - 1/3 стакана) 2 столовые ложки 1 унция (1/4 стакана)	5 грамм жиров* Сыр «Мозарелла» Сыры с пониженным содержанием жиров Молоко, 2% Йогурт с пониженным содержанием жиров	1 унция 1 унция 1 стакан 1 порция
15-20 грамм жиров* Говядина (с жиром), жареная Хот-доги Легкая мясная закуска Колбаса, сосиски	3 унции 2-3 унции 2-3 унции 2-3 унции			10 грамм жиров* Сыры, обычные Молоко, не обезжи- ренное Йогурт, не обезжи- ренный, обычный Молочный коктейль	1 унция 1 стакан 1 стакан 1/4 стакана

*Средний показатель содержания граммов жиров в пище соответствующей категории.

**Продукты с богатым содержанием кальция. Тем, кто не может употреблять молочные продукты, необходимо иметь альтернативные источ-
ники для удовлетворения ежедневной потребности организма в кальции.

ПРОДУКТЫ ДЛЯ БЫСТРОГО ПРИГОТОВЛЕНИЯ ЗАВТРАКОВ, КОТОРЫЕ ВСЕГДА СЛЕДУЕТ ИМЕТЬ ПОД РУКОЙ

Различные виды круп
Снятое молоко
Йогурт, обезжиренный или
с низким содержанием жиров
Свежемороженные фрукты (без сахара)
Булочки с разной начинкой
Обезжиренный сливочный сыр «Гранола»
Свежие фрукты
Замороженные соки
Яйца или замороженные заменители яйца
Блинная мука и сироп с низким содержанием сахара
Изюм и другие сухофрукты
Хлеб из муки грубого помола

вить так называемые «быстрые ужины», заморозив блюда порционно на отдельных тарелках.

- С приближением времени для ленча, спросите себя, что вы сегодня уже съели на завтрак и чем собираетесь поужинать. Воспользуйтесь ленчем, чтобы компенсировать недостающие, но необходимые для вашего суточного рациона группы пищевых продуктов.
- Необходимо всегда иметь под рукой много разнообразных пищевых продуктов, чтобы быстро приготовить завтрак или ленч при отсутствии остатков ранее приготовленной еды. Ознакомьтесь с нижеследующими предложениями.

ПРАВИЛА «ВЫЖИВАНИЯ» В ПРОДУКТОВОМ МАГАЗИНЕ

Вообще-то я люблю ходить по продуктовому магазину, неспешно рассматривать и изучать новые продукты, выбирать полезную и вкусную пищу. Большинство же людей относится к процессу посещения продовольственного магазина как к скучной и утомительной обязанности, стараясь свести к минимуму свое пребывание в нем. Они снова и снова покупают одни и те же продукты, чтобы затем обнаружить, как им надоело подавать к столу однообразную пищу. Так не должно быть!

В следующий раз, когда вы соберетесь за покупками в продуктовый магазин:

- Отправляйтесь туда, пока вы еще в силах сделать это.
- Чтобы не «травмировать» себя длительным и мучительным процессом размышлений о том, что купить, вам следует всегда иметь при се-

ПРОДУКТЫ ДЛЯ БЫСТРОГО ПРИГОТОВЛЕНИЯ ЛЕНЧА, КОТОРЫЕ СЛЕДУЕТ ВСЕГДА ИМЕТЬ В СВОЕМ РАСПОРЯЖЕНИИ

Супы быстрого приготовления
Салатная смесь «Таббуле» (количество растительного масла следует уменьшить вдвое)
Булочки (с «Таббуле» или вареными овощами)
Свежие овощи — томаты, лук, огурцы, салат, морковь
Бобы консервированные или обжаренные в небольшом количестве жира
Кукурузные лепешки (для бобовых «бурритос»)
Сыр, обезжиренный или с низким содержанием жиров
Крекеры из муки грубого помола
Натуральное арахисовое масло
Замороженная пища с низким содержанием жиров

бе заранее составленный список необходимых продуктов.

- Не торопитесь. Прочитайте информацию на этикетках нескольких новых для вас продуктов. Сравните их по основным параметрам: количеству граммов жира, ингредиентам и, наконец, по цене. Например, если вы пришли за шоколадным батончиком, то выбирайте из тех, в состав которых входят натуральные продукты — фрукты или орехи. Затем, сравнив их по содержанию жира, делайте свою покупку.
- Каждый раз планируйте купить один новый для вас вид пищи — овощи или продукты с низким содержанием жира, которые вы еще не пробовали. Проходя мимо стеллажей с натуральными продуктами, вы обнаружите на них «непочатый край» для исследований. Там вы сможете найти как новые, необычные, так и давно ставшие привычными, полезные для вашего организма продукты питания.
- Оставляйте детей дома! Относитесь к походу в магазин как к краткосрочному отдыху, возможности побыть одному.
- Не стоит отправляться за продуктами, когда у вас разыгрался аппетит или, наоборот, когда вы наелись до отвала. Все же, оказавшись в магазине голодным, купите себе что-нибудь и перекусите, прежде чем начнете делать покупки.

НА ЧТО СЛЕДУЕТ ОБРАЩАТЬ ВНИМАНИЕ, ЧИТАЯ ИНФОРМАЦИЮ О ПИЩЕВОМ ПРОДУКТЕ НА ЕГО УПАКОВКЕ. Законы о порядке предоставления и размещения фирмами-производителями достоверной информации о выпускаемых ими продуктах пи-

ОБРАЗЦЫ МЕНЮ*		
МЕНЮ 1 12% калорий жира	МЕНЮ 2 23% калорий жира	МЕНЮ 3 Вегетарианское (23% жиров)
ЗАВТРАК: ¹ / ₂ стакана апельсинового сока 1 порция овсяной каши с добавлением 1 ст. ложки изюма и 1 ст. ложки черной патоки 2 тоста из непросеянной пшеничной муки с джемом (1 ст. ложка) 1 стакан снятого молока	ЗАВТРАК: ¹ / ₂ стакана апельсинового сока 1 порция овсяной каши с добавлением 1 ст. ложки изюма, 1 ст. ложки черной патоки и ¹ / ₂ ст. ложки маргарина 2 тоста из непросеянной пшеничной муки с джемом (1 ст. ложка) 1 стакан снятого молока	ЗАВТРАК: ¹ / ₂ стакана апельсинового сока 1 порция овсяной каши с добавлением 1 ст. ложки изюма, 1 ст. ложки черной патоки и ¹ / ₂ ст. ложки маргарина 2 тоста из непросеянной пшеничной муки с джемом (1 ст. ложка) 1 стакан снятого молока
ОБЕД: Бутерброд с тунцом: 2 унции (ок. 57 г) тунца; 2 ломтика пшеничного хлеба из муки грубого помола; 1 ст. ложка майонеза с низким содержанием жиров; листья салата и ломтики помидоров в большом количестве 1 сырая морковь 1 брюссельская капуста 1 стакан лимонада	ОБЕД: Бутерброд с тунцом: 2 унции (57 г) тунца; 2 ломтика пшеничного хлеба из муки грубого помола; 1 ст. ложка обычного майонеза ; листья салата и ломтики помидоров в большом количестве 1 сырая морковь 1 брюссельская капуста 1 стакан лимонада	ОБЕД: 2 бобовых бурритос, приготовленных из 1 стакана темных бобов; 2 лепешки из муки, листья салата, помидоры и авокадо 1 стакан лимонада
ПЕРВАЯ ЛЕГКАЯ ЗАКУСКА: 1 банан, нарезанный ломтиками, и 1 чайную ложку меда добавить в 1 порцию обезжиренного йогурта	ПЕРВАЯ ЛЕГКАЯ ЗАКУСКА: 1 банан, нарезанный ломтиками, и 1 чайную ложку меда добавить в 1 порцию обезжиренного йогурта	ПЕРВАЯ ЛЕГКАЯ ЗАКУСКА: 1 банан, нарезанный ломтиками, и 1 чайную ложку меда добавить в 1 порцию обезжиренного йогурта
УЖИН: ¹ / ₂ порции лапши с 2 унциями (ок. 57 г) отварной куриной грудки и ¹ / ₈ стандартной порции овощной смеси, приготовленной на 1 чайной ложке оливкового масла. 1 ломтик французской булки, сверху положить 1 дольку печеного чеснока 4 унции (113 г) белого вина	УЖИН: 1 порция лапши с 2 унциями (ок. 57 г) отварной куриной грудки, ¹ / ₈ порции овощной смеси, приготовленной на 1 чайной ложке оливкового масла и 1 ст. ложка сыра «Пармезан» Вода	УЖИН: 1 порция лапши с 2 унциями (ок. 57 г) соевого сыра , ¹ / ₈ порции овощной смеси, приготовленной на 1 чайной ложке оливкового масла и 1 ст. ложка сыра «Пармезан» 1 ломтик французской булки с 1 чайной ложкой маргарина Вода
ВТОРАЯ ЛЕГКАЯ ЗАКУСКА: 1 яблоко 1 стакан чая из трав	ВТОРАЯ ЛЕГКАЯ ЗАКУСКА: 1 яблоко 1 стакан чая из трав	ВТОРАЯ ЛЕГКАЯ ЗАКУСКА: 1 яблоко 1 стакан чая из трав
2094 калорий 12% калорий жиров 67% калорий углеводов 18% калорий белков 3% калорий алкоголя	2107 калорий 23% калорий жиров 60% калорий углеводов 17% калорий белков 0% алкоголя	2142 калории 20% калорий жиров 65% калорий углеводов 15% калорий белков 0% калорий алкоголя

*Обратите внимание: повышение процентного содержания калорий жира приводит к уменьшению количества процентов калорий углеводов, белков и алкоголя. Каждый образец меню полностью соответствует основным принципам «Энергетики питания». Жирный шрифт выделяет характерные особенности, отличающие каждое последующее меню от предыдущего.

тания в настоящее время претерпевают определенные изменения. Вам следует ознакомиться с коррективами, внесенными в эти законы. Потребитель должен знать, что:

- Ингредиенты перечисляются в порядке убывания их веса. Первым указывается тот, кото-

рый содержится в большем количестве, ^определяемом показателем его веса, а не числом калорий.

- Рекламируя свою продукцию, фирмы-производители порой преувеличивают ее достоинства. Прежде чем решить, подходит ли вам дан-

ЭНЕРГЕТИКА ПИТАНИЯ: ВЫБОР БОЛЬШЕГО ИЗ САМОГО ЛУЧШЕГО И МЕНЬШЕГО ИЗ ВСЕГО ОСТАЛЬНОГО

(Часть 2)

КРУПЫ/ЗЕРНО/ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ/КРЕКЕРЫ	
Употребление: 6-11 раз в день	
0-2 ГРАММОВ ЖИРОВ*	Порционная норма
Продукты с низким содержанием сахара из недробленого зерна, такие, как отруби, хлопья, кукурузные хлопья и т. д. Каши: манная, овсяная, из овсяной крупы грубого помола и т. д. Хлеб из непросеянной муки или витаминизированный Витаминизированная лапша, недробленые рис, просо и т. д. Булочки с разной начинкой, хлеб-пита, кукурузные лепешки Английская сдоба, булочки из муки грубого помола, булочки для гамбургеров и хот-догов Соленые крекеры Крекеры из муки грубого помола, без добавления жиров	1 унция (28,3 г) (обычно от 1/3 до 1 стакана) 1/2 порции 1 ломтик (1 унция) 1/г порции по 1 штуке по 1/2 штуке 4 штуки 2-4 штуки
3—5 ГРАММОВ ЖИРОВ*	Порционная норма
Печенье Гренки «Крутон» Обеденная булочка Оладьи «Гранола» «Гранола» (плитка) Лепешки из пшеничной муки Вафли, замороженные Крекеры закусочные Сдобная булочка (маленькая) с начинкой	1 штука 1/2~1 унция 1 штука (в диаметре около 10 см) 1 штука 1 унция 1 штука 1 штука 3-5 штук 1 штука
10 ГРАММОВ ЖИРОВ*	Порционная норма
Круасан Вафли, домашние Таббуле (длиной около 17 см)	1 штука 1 штука 1/2 стакана
ФРУКТЫ	
Употребление: 1-2 раза в день	
ЕСТЕСТВЕННОЕ СОДЕРЖАНИЕ - МЕНЕЕ 1 ГРАММА ЖИРОВ	Порционная норма
Цитрусовые, ягоды, дыни и арбузы богаты витамином С — употреблять ежедневно Бананы или любые обыкновенные фрукты, консервированные Сухофрукты Фруктовые соки (без сахара)	1 ломтик (1 плод среднего размера) или 1/2 стакана 2 столовые ложки в сухом виде 1/2 стакана

ОВОЩИ	
Употребление: 4-5 раз в день	
ЕСТЕСТВЕННОЕ СОДЕРЖАНИЕ — 1 ИЛИ МЕНЕЕ ГРАММОВ ЖИРА*	Порционная норма
** Листовые зеленые овощи: салат, зелень, шпинат, капуста огородная, брокколи, и т. д. Темно-желтые/оранжевые: морковь, кабачки, тыквы, сладкий картофель**, томаты Любые обыкновенные овощи: кукуруза, картофель, капуста, цветная капуста и т. д.	1/2 порции (вареных или тушеных) 1 порция сырых
3-5 ГРАММОВ ЖИРОВ*	Порционная норма
Салат из шинкованной капусты Засахаренный сладкий картофель Жареный картофель Картофельное пюре	1/2 порции 1/2 порции 10 ломтиков 1/2 порции
10-15 ГРАММОВ ЖИРОВ*	Порционная норма
Жареный картофель Блюдо из мелко нарезанного коричневого картофеля Авокадо	10 ломтиков 1/2 порции 1/2 плода среднего размера
САХАРА/ЖИРЫ/ДЕСЕРТЫ	
Сахара употребляйте умеренно. Добавляйте в пищу как можно меньше жиров.	
0-2 ГРАММОВ ЖИРОВ*	Порционная норма
Большинство Сахаров не имеют в своем составе жиров и, не обладая питательной ценностью, служат источником бесполезных калорий. Ром, смешанный с патокой**, и джемы из фруктов (без добавления сахара), помимо калорий обеспечивают организм некоторыми витаминами и минеральными веществами, поэтому употребляйте их чаще, чем сахаросодержащие.	1 ст. ложка Сахаров или джема

* Среднее количество граммов жиров, содержащееся в пище данной категории.

** Немолочные продукты, богатые содержанием кальция. Если вы не можете включать в свой рацион молочные продукты, вам необходимы альтернативные источники кальция для ежедневного употребления.

САХАРА/ЖИРЫ/ДЕСЕРТЫ	
3-5 ГРАММОВ ЖИРОВ* Многие десерты богаты и жирами, и сахаром; при более низком содержании вышеупомянутых веществ перечисленные здесь десерты имеют в своем составе некоторые витамины и минеральные вещества. Поэтому их следует употреблять чаще, чем жирные пироги, пирожные, печенье, мороженое или конфеты. Торт «Ангельская пицца» Крекеры «Грэhem» Инжир Десерты, обезжиренные Замороженные молоко, йогурт; нежирный пудинг Фруктовые десерты (закрытый пирог с фруктами или печеные фрукты)	Порционная норма 1 кусок среднего размера 2 (длинных) 2 штуки 1-2 унции 1/2 стакана (порции) 1 кусок (плод)
10 ГРАММОВ ЖИРОВ*	Порционная норма
Добавляйте в пищу умеренное количество жиров, поскольку они представляют собой жир в концентрированном виде. Используйте упоминавшиеся ранее полиненасыщенные и моносенасыщенные жиры и ограничивайте потребление сливочного масла, маргарина, шортенинга (добавляемого в кондитерские изделия), кокосового масла, сметаны, сливочного сыра, колбасных изделий, бекона, жареной пищи, жирной кожи птицы (курицы, индейки и т. д.) Растительные масла: оливковое, коричневое, шафрановое, подсолнечное, кукурузное (5 граммов жиров) Развесной маргарин (5 граммов жиров) Майонез (8-15 граммов жиров) Салатная приправа на основе растительного масла (8-15 граммов жиров)	1 ч. ложка 1 ч. ложка 1 ст. ложка 1 ст. ложка

ный продукт, прочитайте информацию о его пищевой ценности.

- Обратите внимание на рекомендации по употреблению покупаемого вами продукта. Знаете ли вы, что банку содовой воды не следует выпивать залпом? Но кто же оставляет вскрытую банку недопитой газировки на потом? В настоящее время тара и упаковка для всех видов пищевых продуктов не стандартизирована по объему. На упаковках некоторых продуктов указывается заниженная разовая норма потребления, вследствие чего возникает несоответствие между ожидаемым и реальным потреблением количества калорий и граммов жира.

- Продукт содержит менее 30% калорий жиров, если на 100 калорий приходится только 3 грамма жиров. Вовсе не обязательно, чтобы вся потребляемая вами пища была с низким содержанием жиров, но полезно сравнивать их количество, указанное на упаковках разных продуктов одного типа.
- Если на упаковке продукта жирным шрифтом выделена надпись «Обезжирен на 93%; содержание жиров — 7%», то она обычно относится к весу жиров, а не к калориям. Такие надписи часто встречаются на мясных продуктах. Количество жирных калорий в них может превышать 30%. Чтобы выяснить, действительно ли у данного продукта пониженное содержание жиров, необходимо проверить оба показателя, указанные на его упаковке, как в процентах, так и в граммах.
- Следует иметь в виду, что во многих пищевых продуктах с низким содержанием жиров последние «компенсируются» сахаром и различными добавками. Само по себе пониженное содержание жиров в продукте еще не делает его полезным для здоровья. Нежирная, некалорийная пища в закусочных или автоматах — это всего лишь дешевый «наполнитель» вашего желудка. Ешьте ее как можно реже.

Когда следует принимать пищу. Как правильно выбрать время для еды и занятий спортом

От того, чем и когда вы питаетесь, зависит успех проведения ваших тренировок. Во время выполнения упражнений организм «перебрасывает» кровь из пищеварительного тракта в работающие мышцы. Процесс пищеварения «отходит на второй план», и поэтому у вас может возникнуть потребность в упорядочении времени приема пищи и тренинга.

ПРИЕМ ПИЩИ ДО НАЧАЛА ТРЕНИРОВКИ. «ТОПЛИВОМ» для основного количества энергии, расходуемой во время тренировки, являются гликоген и жиры. Однако, если на выполнение упражнений вами затрачивается более одного часа, то перед тренировкой следует употреблять пищу, обеспечивающую вас глюкозой в количествах, необходимых для продолжительных физических нагрузок. Проведенные исследования указывают на то, что люди с избыточным весом получают больше пользы от тренинга, ее-

ли они принимают пищу после тренировки, а не до нее. Процесс выполнения физических упражнений имеет тенденцию повышать ТЭП (тепловой эффект пищи), заставляя вас терять большее количество калорий в качестве «топлива». Спортивные занятия также помогают «настраивать» аппетит для следующего приема пищи. С другой стороны, если для начала вы решили пробежаться с утра, то ваши запасы гликогена будут истощены вследствие ночного «поста». Легкая пища с богатым содержанием углеводов, например булочка с джемом, съеденная вами за час до запланированного пробега, поможет утолить голод и избежать снижения уровня сахара в крови. Если же интенсивность физической нагрузки при выполнении упражнений невысока или не превышает пределов умеренной, то вы прекрасно будете чувствовать себя, тренируясь с утра «на голодный желудок», при условии, что ваш вчерашний ужин состоял из пищи, богатой углеводами.

Но если вы предпочитаете принимать пищу до тренировки, необходимо позаботиться о том, чтобы она была нежирной, чтобы усилить процесс пищеварения. Следует еще принять во внимание тот факт, что пища с высоким содержанием клетчатки, будучи съеденой незадолго до начала тренинга, может привести к вздутию живота с ощущением дискомфорта. Придется поэкспериментировать с едой, чтобы выяснить, какая устроит вас наилучшим образом. Практика показала справедливость следующих правил относительно приема пищи перед тренировкой:

- Если вы решили поесть менее чем за час до начала своих спортивных занятий, то выберите «легкую закуску», например половину булочки с начинкой или один ломтик поджаренного хлеба с джемом.
- Если вы располагаете временем в пределах одного-двух часов, то можно выбрать сочные фрукты или молочный коктейль, которые освободят ваш желудок быстрее, чем твердая пища.
- Если у вас в запасе есть два-три часа, можно перекусить основательнее, подкрепившись кашей с фруктами и молоком, тостом и стаканом сока.
- Если остается три-четыре часа до начала тренинга, то вы можете позволить себе поесть более плотно, например: бутерброд с индейкой, наскоро приготовленный салат и молоко.

Запомните раз и навсегда, что употребляемая пища должна быть богата углеводами, чтобы вы могли поддерживать запасы гликогена в своем организме.

Как влияет употребление сахара на процесс тренировки? Выпив перед тренировкой большой стакан сока или газированной воды, вы можете спровоцировать снижение уровня сахара в крови, которое, в свою очередь, может привести к головокружению и тошноте. Ощущения не из приятных, да и тренингу они не способствуют. Люди по-разному реагируют на сахар, поступивший в организм перед началом выполнения физических упражнений, но в целом считается, что лучше его не употреблять. Если вам захотелось чего-нибудь сладкого, то лучше удовлетворить это желание либо за два часа, либо за несколько минут до начала тренировки, чтобы избежать внезапного снижения уровня сахара в крови.

Во время долгих тренировок, выполняя физические упражнения в течение более полутора часов, можно подкрепить свои силы, выпивая вместо некоторых из рекомендуемых каждые 15 минут $\frac{1}{2}$ стаканов воды «спортивные напитки» с низким содержанием сахара. В небольшом количестве сахар поможет продлить тренинг, обеспечивая быстрый источник энергии для мышц и поддерживая уровень сахара в крови. Спортивные напитки различаются по содержанию в них разных углеводов — глюкозы, фруктозы, мальтозы, сахарозы и др. Насколько один из них лучше другого? Этот вопрос продолжает обсуждаться до сих пор. Важно, чтобы эти напитки использовались тогда, когда они действительно помогают и вы испытываете потребность в них; в противном случае они являются источниками ненужных калорий, поступающих в организм вместе с водой, которая вам необходима. Полимеры глюкозы могут причинить меньше дискомфорта вашему желудку, чем напитки на базе фруктозы. Однако решающим фактором при выборе спортивных напитков считается их индивидуальная непереносимость.

ПРИЕМ ПИЩИ ПОСЛЕ ЗАВЕРШЕНИЯ ТРЕНИРОВКИ

Теперь необходимо «накормить» клетки мышечной ткани, а они любят углеводы! Первые два часа после окончания интенсивной тренировки — лучшее время для пополнения запасов гликогена. Если вы тренировались долго и на-

пряженно, то клетки мышечной ткани «изголодались» и «испытывают жажду». Во время первого приема пищи после тренировки она должна содержать главным образом углеводы. Например, суп из бобов, булочки и фрукты вместо чизбургера и чипсов. К тому же, если вам захотелось выпить газированной воды, то это как нельзя кстати. Весь содержащийся в ней сахар будет с жадностью поглощен клетками вашей мышечной ткани. Употребление фруктового сока или газированной воды после выполнения упражнений компенсирует потерю организмом воды и углеводов. Если вы культурист «со стажем», то богатая углеводами пища особенно важна после продолжительных физических нагрузок для максимального пополнения израсходованных запасов гликогена. Каждый раз, когда вы доводите себя до мышечного утомления, необходимо обязательно возмещать утраченные углеводы. Среднестатистический тренирующийся человек, вероятно, не истощит весь свой запас гликогена, выполняя обычные физические упражнения, но тем не менее всегда лучше подстраховаться и вспомнить об углеводах сразу же после завершения тренировки.

Советы желающим сбросить вес

Никаких чудодейственных способов для похудения не существует. Даже если с помощью очередного широко рекламируемого «волшебного» средства вам удалось достичь желаемого результата, то, увы, это ненадолго. Потому что любой быстрый и легкий способ снижения веса не менее быстр и легок для его же восстановления. Перманентный сброс веса происходит лишь с изменением устоявшегося стереотипа поведения, повлекшего за собой обретение избыточного веса, и в первую очередь — привычки к перееданию. Выполнение соответствующих физических упражнений и соблюдение диеты, включающей в себя продукты питания с низким содержанием жиров и пищу, богатую углеводами, помогут избавить ваше тело от излишков жира, образовавшихся вследствие привычки к перееданию. Десять нижеследующих советов помогут вам в разработке собственного плана по приданию стройности своей фигуре.

1. *Принимайте пищу только тогда, когда физически ощущаете чувство голода, но, удов-*

летворив его, немедленно заканчивайте свою трапезу.

Наевшись, найдите себе занятие. Конечно, это проще сказать, чем сделать, особенно если вы привыкли питаться нерегулярно в течение дня и отведаться по вечерам. Некоторые ошибочно полагают, что, не поев вовремя, они в итоге получают меньше калорий. Другие уверяют, что после завтрака чувствуют себя еще более голодными весь день. Испытывать чувство голода в определенное время по утрам и еще пару раз в течение 24 часов — это вполне нормальное явление. Пропуская обычное время для приема пищи, вы подталкиваете себя к перееданию. Нет ничего плохого в привычке регулярно питаться от трех до шести раз в день. Целый ряд фактов указывает на то, что частые приемы пищи в малых количествах способствуют снижению веса. Поэтому, если вы проголодались, — ешьте, но не забывайте о своем весе!

2. *Поставьте перед собой реальную цель, а затем выработайте план, согласно которому, медленно и постепенно сбрасывая за неделю не более 0,5-1 килограмма своего веса, вы сможете достичь ее.*

Вместо радикального сокращения числа потребляемых калорий необходимо обратить внимание на количество жиров в своем рационе. Следует уменьшать число калорий только в пределах от двухсот до пятисот в день и выполнять на свежем воздухе несколько медленных и продолжительных упражнений несколько раз в неделю. Соблюдение диет, рассчитанных на ежедневную норму потребления менее 1200 калорий, может дать более быстрые результаты, но, как правило, это лишь временные успехи. В ответ на резкое снижение количества поступающих калорий организм отвечает замедлением обмена веществ (выработки энергии). Тренинг помогает возместить это снижение, но вы не сможете очень долго тренироваться на 1200 калориях в день. Как правило, я не рекомендую дальнейшее понижение предельно допустимой нормы, составляющей для женщин — 1500, а для мужчин — 1800 калорий в день. В противном случае вам придется находиться под наблюдением квалифицированного врача-диетолога.

3. *Взвешиваться следует не чаще, чем один раз в неделю.*

Общеизвестен тот факт, что выпитая вами жидкость способна на время увеличить ваш вес. Так стоит ли из-за какой-то газировки лишаться уверенности в неуклонном снижении своего веса? Если же, наряду с выполнением упражнений на свежем воздухе, вы тренируетесь с отягощениями, то в связи с увеличением объема мышечной массы вас ожидает прибавление веса при одновременной его потере от уменьшения подкожной жировой прослойки. Весы не смогут показать, что вы становитесь стройнее, поскольку снижение веса при подобных обстоятельствах может оказаться незначительным. Обращая внимание на то, как изменяется ваше самочувствие и как сидит на вас привычная одежда, вы сможете определить, достигли ли положительных результатов.

4. Не лишайте себя удовольствия есть то, что вам хочется.

Если вы сделаете свою диету слишком строгой, например полностью исключите из нее сладкое, то обнаружите, что как никогда жадно «запрещенных» лакомств. Чтобы справиться со своими страстями, ешьте каждый раз, когда испытываете чувство голода, выбирая в большинстве случаев правильно сбалансированную пищу, но позволяя себе время от времени есть то, что вы любите, естественно, в разумном соотношении приятного с полезным. Снятие «запрета» на некоторые продукты избавит вас от чувства вины, ассоциативно возникающего в процессе поедания запретных яств. Это страшное чувство не только приводит к ухудшению вашего самочувствия, но и зачастую ведет вас прямо на кухню!

5. Пейте много воды.

Порой люди избегают употреблять много воды, ошибочно полагая, что это поможет им сбросить вес. Фактически нехватка воды вынуждает организм удерживать максимально возможное количество жидкости, возмещая водный дефицит. Если вы не будете обеспечивать свое тело необходимым количеством жидкостей, то во избежание обезвоживания оно, подобно кактусу, начнет запасать как можно больше влаги. Поэтому употребление достаточного количества воды на самом деле помогает снижать вес, восстанавливая водный баланс организма.

6. Периодически записывайте, что, когда и почему вы едите.

Эти записи помогут вам в достижении цели потому, что заставят ответственнее относиться к своему питанию. Они позволят выявить случаи, когда вы ели, но не были голодны. Если вы едите от того, что чем-то обеспокоены или вам просто одиноко, то пища «горю» не поможет. Вам нужна компания или способ решения волнующих вас проблем. Употребление же пищи в такие моменты приводит к перееданию. Переедание — враг похудения. Необходимо научиться бороться со стрессовыми ситуациями альтернативными методами. Например, можно заняться тренингом, сделать дыхательные упражнения, позвонить другу, принять горячую ванну или вписать новые данные в дневник, посвященный вашему питанию.

7. Не следует ожидать, что на пути самосовершенствования у вас не возникнет никаких трудностей.

Вы не идеальны! Не сумев удержаться от переедания или не проявив должного усердия на тренировке, простите себя и забудьте об этом. Принимайте каждый день таким, каким он складывается для вас, и старайтесь выполнять все, что в ваших силах. Бывают дни тяжелые, но бывают и легкие. Сфокусируйте внимание на своих успехах, а не промахах. Если вы будете постоянно заикливаться на ошибках, то почувствуете себя неудачником. Пораженческие настроения наведут вас на мысли о том, что все бесполезно и вы никогда не сможете стать стройным, так зачем же отказывать себе в удовольствии вкусно покушать. Но неудачи не приведут вас к поражению до тех пор, пока вы будете верить в свой успех.

8. Отмечайте свои достижения!

Необходимо поощрять себя за успехи, достигнутые в соблюдении диеты и на тренировках, потому что такое примерное поведение поможет вам избавиться от лишнего веса. Однако не следует использовать в качестве «наград» продукты питания. Порадуйте себя короткими путешествиями, интересными книгами или чем-то таким, что может повысить вашу самооценку.

9. Покупайте красивую одежду, соответствующую изменениям, происходящим в вашей фигуре.

Избавляйтесь от вещей, которые носили прежде, поскольку вы не собираетесь снова обрести

пышные формы. Живите, как и планировали, постепенно становясь стройнее. От одежды «промежуточного» периода похудения вам также предстоит избавиться после завершения курса последней диеты. Хотя не исключено, что новейшие приобретения будут соответствовать такому весу тела, который вам не удастся сохранить. Их вид в вашем шкафу будет лишь напоминать о том, что вам уже никогда не стать таким же «утонченным». Зато, несколько утратив «рекордную» изящность, вы стали здоровым человеком. Теперь пора окончательно избавиться от нереальных мечтаний о сохранении «дистрофичного» для вас веса тела. Поддержание здорового веса гораздо важнее неестественной худобы.

10. *Отныне живите так, словно вы уже достигли того веса, который и планировали.* Некоторые люди упорно добиваются осуществления своей мечты только для того, чтобы, обретя изящную фигуру, обнаружить, что стройность автоматически не делает их жизнь прекрасной. Ощущения радости и красоты в жизни доступны человеку независимо от его веса. Будь то путешествие, поиски родственной души, успешное продвижение по службе и т. п., — исполнение мечты не зависит от того, сколько килограммов вы весите. Вы внушаете себе, что должны отлично выглядеть в своем бикини, прежде чем отправиться отдыхать на Карибское море, хотя на цвет его воды ваша стройность никак не повлияет. Естественно, каждому хочется быть привлекательным, а на сегодняшний день эталоном привлекательности считается худоба. Если, избавившись от избыточных килограммов, вы научитесь получать удовольствие от своего нового состояния, то удерживать нынешний вес вам будет значительно легче.

Наиболее типичные вопросы на тему правильного питания и тренинга

Вопрос: Теперь, когда я выполняю физические упражнения, действительно ли мне необходимы витаминные добавки?

Ответ: Это зависит от того, насколько правильно вы питаетесь. Если вы соблюдаете основные принципы «Энергетики питания» на протяжении большей части времени, например в течение шести дней недели, то, вероятно, эти добавки вам не потребуются. Фактически ею предусмот-

рено включение в суточный рацион всех витаминов, прежде всего витаминов группы В, необходимых для укрепления организма, подвергаемого физическим нагрузкам. Тренирующимся свойственно потреблять больше калорий и, следовательно, больше витаминов. Если в вашем рационе много высокопитательной, богатой углеводами пищи — круп из недробленного зерна, овощей, бобовых и фруктов, то тогда вы получаете все витамины группы В, а также другие необходимые питательные вещества. Однако при снижении количества потребляемых калорий до 1500 в день или ниже возможен дефицит витаминов, поступающих в организм. Принимайте комплексные добавки, в состав которых входят различные витамины и минеральные вещества, обеспечивающие 100% РДН (рекомендуемых диетических норм) для всех питательных веществ. К числу людей, которые могут нуждаться в дополнительном приеме витаминов и минеральных веществ, относятся:

- испытывающие чрезвычайно высокую потребность в питательных веществах (беременные женщины);
- те, кто вынужден отказаться от потребления некоторых видов продуктов вследствие аллергии или иных форм непереносимости их организмом;
- те, кто придерживается строгой вегетарианской диеты, исключающей любые продукты животного происхождения. Они могут ощущать дефицит в витамине В₁₂, рибофлавине (витамин В₂) и витамине D.

Вопрос: Я принимаю сбалансированный комплекс витаминов и минеральных веществ, но в нем содержится недостаточное количество кальция. Следует ли мне принимать кальций отдельно?

Ответ: Кальций является слишком «объемистым» питательным веществом, поэтому большинство комплексных добавок включают только 10% от его РДН. Если в вашей диете отсутствуют молоко, йогурт или сыр, то вам может потребоваться дополнительное количество кальция. Однако существуют и другие пищевые источники кальция. Под таблицами «Энергетика питания» (часть 1 и часть 2), представленными на страницах 41 и 44, имеются примечания (**), содержащие информацию об альтернативных пищевых продуктах с богатым содержанием кальция. Выберите несколько из них для ежедневного употребления.

Вопрос: Я стараюсь каждый день употреблять здоровую пищу и «для страховки», дополнительно принимаю комплекс витаминов. Это правильно?

Ответ: Возможно. Большинство сбалансированных комплексов витаминов и минеральных веществ безопасны для здоровья. Однако следует избегать употребления слишком больших доз некоторых питательных веществ, особенно витаминов А и D. «Сверхдозой» считается более чем пятикратное превышение РДН для витаминов А и D и десятикратное — для других питательных веществ. Повышенные дозы питательных веществ могут оказывать лечебное действие, в связи с чем их необходимо принимать только по указанию врача. Если вы не уверены, что испытываете потребность в тех или иных витаминах и минеральных веществах, то не употребляйте их в больших дозах, поскольку невольно можете нарушить сбалансированное соотношение их с другими питательными веществами. Прежде чем вы начнете принимать комплексы витаминов, следует убедиться в том, что они вам необходимы, посоветовавшись с вашим врачом или диетологом относительно норм приема.

Вопрос: Поскольку моему организму необходимо дополнительное количество белков для наращивания мышечной массы, то следует ли мне принимать белковые (протеиновые) препараты?

Ответ: Те, кто занимается спортом, в том числе бодибилдингом, испытывают гораздо большую потребность в протеине, чем обычные, «неспортивные» люди. Но эту потребность можно легко удовлетворить посредством употребления соответствующих пищевых продуктов. Не существует неопровержимых доказательств того, что прием протеина в избыточных количествах идет культуристам на пользу. Излишки белков либо откладываются в виде жира, либо «сжигаются», выполняя энергетическую функцию, но они не превращаются непосредственно в мускулы.

Однако имеется ряд причин практического свойства, по которым протеиновые препараты используются вместо натуральных пищевых продуктов для частичного удовлетворения потребностей организма в белках. Допустим, вы хотите приготовить фруктовый коктейль с низким содержанием протеина, чтобы принять его перед тренировкой. На молоко у вас аллергия, а сырые яйца небезопасны для здоровья (риск

сальмонеллеза). В таком случае благоразумнее воспользоваться протеиновыми препаратами. К тому же большинство их не содержит жиров, тогда как яйца и мясные продукты содержат их в определенном количестве. Следовательно, если вы оказались в непростой ситуации, когда вашему организму необходимо получить достаточное количество белков при минимуме жиров, протеиновые препараты могут оказаться весьма полезными. Однако следует помнить о том, что они могут не содержать других питательных веществ, которые имеются в пище, богатой белками, да и по цене они намного дороже натуральных продуктов. Если вы можете употреблять разнообразную еду, в том числе вареные яичные белки и молочные продукты с низким содержанием жиров, вам нет нужды покупать дорогие протеиновые добавки. В противном случае, используя протеиновые препараты, нужно иметь в виду, что они не являются волшебным средством для наращивания мышечной массы.

Вопрос: Правда ли, что пищевые аминокислотные добавки обладают тем же эффектом, что и стероиды, но более безопасны для здоровья?

Ответ: На сегодняшний день польза и безопасность аминокислотных добавок для человеческого организма еще не доказаны. Научно-исследовательские изыскания в этой области далеки от своего завершения и оставляют без ответов множество вопросов. Все заявления относительно аминокислот часто основываются на результатах исследований, объектами которых являлись либо больные, либо далекие от спорта люди. Что же касается небольшой исследовательской работы, проведенной со спортсменами, то в ее программу не входило изучение взаимодействия принимаемых аминокислот с другими аминокислотами, содержащимися в человеческом организме. Аминокислотные добавки очень дорогие, а их дозы зачастую слишком малы, чтобы произвести какой-то особый эффект. Следует также помнить о том, что любые типы добавок гораздо проще продать, чем исследовать.

Вопрос: Что такое — метаболические стимуляторы?

Ответ: В наши дни в продаже имеются разнообразные средства и препараты, которые якобы должны ускорить процесс «сжигания» жировых излишков либо улучшить вашу спортивную форму. Как правило, подобные утверждения безосновательны. Идея же такова: если соедине-

ние «Х» участвует в определенном метаболическом процессе, то его прием в повышенных дозах ускорит этот процесс. Это не совсем так. В человеческом организме имеется много «предохранителей», позволяющих удерживать процесс обмена веществ в пределах нормы. Вывести метаболизм за рамки нормальных параметров способны только лекарственные средства, но, поскольку они могут давать побочный эффект, их необходимо принимать под наблюдением врача.

В лучшем случае метаболические стимуляторы безвредны и обладают ограниченной эффективностью. В худшем — они могут создавать в организме дефицит других питательных веществ либо вызывать неприятное и даже опасное побочное действие. Индустрия производства такой продукции — это большой бизнес. Если бы выделялись деньги на финансирование фундаментальных научно-исследовательских работ, вероятно, врачи-диетологи смогли бы найти применение некоторым из этих средств. Но пока я могу лишь посоветовать воздержаться от их приобретения.

Вопрос: Если большинство добавок бесполезно, то почему же они представлены в таком обилии на потребительском рынке?

Ответ: Каждому хочется иметь хоть что-то, чем ничего. Спортсмены готовы пойти на все ради достижения наивысшей спортивной формы. Они готовы поверить в чудодейственные препараты и средства, которые помогут им стать быстрее, сильнее или мускулистее.

Я считаю, что потребитель должен иметь свободу выбора и право решать самому, покупать или не покупать добавки, в эффективности которых он не уверен. С другой стороны, потребитель должен быть защищен от недобросовестной рекламы и продукции, вредной для его здоровья. «Война» между государством, защищающим интересы потребителя, и фирмами-производителями питательных добавок еще только начинается. Тем временем я советую вам сконцентрировать свое внимание на тренинге и правильно сбалансированном питании для достижения желаемых целей. Никакие добавки не дадут вам таких результатов.

Вопрос: Улучшит ли голодание мое здоровье?

Ответ: Если верить рекламе, то голодание необходимо для очищения организма от токсинов. По-моему, это полнейшая бессмыслица. Не кажется ли вам, что такой высокоорганизован-

ный организм, как человеческое тело, должен иметь «внутреннюю очистную систему»? У него их даже несколько. Печень разрушает токсины и выводит их из системы кровообращения. Почки регулярно «фильтруют» кровь и уничтожают токсины, выводя шлаки вместе с мочой. К тому же дефекация регулярно очищает толстую кишку. Диарея и рвота помогают организму освободить пищеварительный тракт от токсических веществ.

Если период голодания превысил двадцать четыре часа, то организм, лишившись запасов гликогена, вынужден превращать в сахар, содержащийся в крови белки, предназначенные для построения белка вашего тела. Вы довольно быстро сбросите свой вес главным образом за счет уменьшения содержания в организме воды, гликогена и белков, а не уменьшения жировой прослойки. После трехдневного голодания вы ощутите легкость в теле и необычайный душевный подъем. Ради самосовершенствования в духовном плане, вероятно, стоит забыть о еде на несколько дней. Но с точки зрения здорового питания в голодании нет ни смысла, ни пользы.

Вопрос: Кое-кто из моих друзей принимает мочегонные средства для того, чтобы мускулы выглядели эффектнее. Не вредно ли это для здоровья?

Ответ: Многие культуристы используют мочегонные средства, чтобы подчеркнуть четкость рельефа мышц перед соревнованиями или фотосъемками. Мочегонные средства заставляют почки выводить воду, которая обычно содержится в мышечной ткани и других частях тела. Они позволяют некоторое время выглядеть вам стройнее, а мышцам — рельефнее. Однако в обезвоженном состоянии организм не может функционировать нормально. Поэтому регулярно принимать мочегонные средства очень вредно. Шлаки скапливаются в организме, нарушая жизнедеятельность различных органов. Единственной причиной, по которой вам следует принимать мочегонные средства, является избыточное содержание жидкости в организме. Даже мочегонные средства умеренного действия, которые можно приобрести без рецепта врача, при неумеренном употреблении опасны для вашего здоровья. Будьте уверены, что лучше держаться от них подальше, если только ваш лечащий врач не порекомендовал воспользоваться ими.

Вопрос: Это правда, что употребление кофеина поможет мне «сжечь» больше жира?

Ответ: Кофеин способствует увеличению количества жирных кислот в крови и «сжиганию» жиров, используемых в качестве «топлива» для выработки энергии в процессе тренинга. По некоторым данным, согласно проведенным исследованиям, было установлено, что спортсмены, занимающиеся бегом, «с кофеином» могут бегать дольше, чем без него. Доза употребленного ими кофеина была эквивалентна двум-трем чашкам кофе, выпитым за час до начала тренировки. Однако потребление кофеина не имеет никаких преимуществ по сравнению с употреблением пищи, богатой углеводами, позволяющей максимально пополнять запасы гликогена в организме.

Не все люди одинаково толерантны к кофеину — стимулятору, содержащемуся в кофе, чае, какао, тонизирующих напитках с колой и некоторых лекарствах. Он не только может позволить вам ощутить прилив дополнительной энергии, но и способен довести вас до нервного срыва. К тому же кофеин является и мочегонным средством. Выпив перед тренировкой чай или кофе, в процессе тренинга вы можете ощутить потребность в перерыве для посещения туалета.

При умеренном употреблении — не более двух чашек кофе в день — кофеин не повредит здоровью взрослого человека, хотя польза, получаемая от него, скорее относится к эмоциональной, а не реальной сфере. Тем не менее, если употребление кофе не приводит к негативным побочным эффектам, то при желании можете попробовать испытать на себе влияние кофеина в процессе вашего тренинга. Употребление больших доз кофеина (в количестве, эквивалентном восьми чашкам кофе) запрещено Олимпийским комитетом США.

Подведем итоги

Правильное, сбалансированное питание принесет вам много пользы. Вы станете более энергичным, почувствуете себя значительно лучше и, возможно, сумеете избежать различных заболеваний. Здоровая пища сама по себе еще не может гарантировать обретения вами желаемых форм, но окажет существенную помощь в полной реализации потенциала вашего тела. Правильное питание поможет вам обрести второе дыхание в критический момент тренинга. Оно даст вам силы и энергию, чтобы выдержать невзгоды и преуспеть во всех ваших начинаниях. Приятного аппетита!

Ваша поясница

БРАЙАН ХОЛМС, магистр медицины

Вы относитесь к привилегированной и крайне малочисленной группе людей, если не страдаете от болей в пояснице. Этот недуг заставляет 80% американцев хотя бы раз в жизни терять трудоспособность по крайней мере на одну неделю. К тому же его лечение является самым дорогостоящим в Америке. На избавление от болей в пояснице ежегодно тратится до 80 млрд долларов.

Момент внезапности

90% всех поясничных болей составляют болевые ощущения в мягких тканях, к которым относятся мышцы, сухожилия и связки. Большинство травм в области поясничного отдела позвоночника происходит по неосторожности, когда человеку приходится внезапно реагировать на изменения окружающей обстановки. Травмировать себя можно, когда вы поворачиваетесь, наклоняетесь или вращаете туловище нетипичным для вас образом. Самым распространенным примером получения травмы поясницы служит внезапное чихание в момент поднимания даже нетяжелого предмета. Однако следует понимать, что не этот предмет и не тот факт, что вы чихнули, а годами нетренирован-

ные, слабые мышцы спины явились истинными виновниками испытываемой вами боли.

Острые и хронические боли в пояснице

Боли в области поясницы, в зависимости от периода своей продолжительности, подразделяются на острые и хронические. Боль, ощущаемая на протяжении примерно шести недель, считается острой. В 80% случаев острая поясничная боль в течение шести недель проходит сама, независимо от медицинского вмешательства. Поэтому в период острых болей в пояснице рекомендации врачей сводятся, как правило, к сохранению больными постельного режима и приему противовоспалительных средств.

Боль в спине можно расценивать как хроническую, если она продолжается более шести недель. Естественной реакцией на боли в спине является попытка избегать каких-либо движений, требующих напряжения мышц спины. Эта мера временно защищает их от воздействия внешних сил и снимает болевые ощущения. Но осложнения, появление которых нельзя исключать впоследст-

вии, могут оказаться весьма серьезными. Боль в мышечных тканях способствует их вынужденному бездействию. Бездействие приводит к атрофии, в результате которой происходит ослабление мышц. Слабые мышцы спины подвержены травматизму и болевым ощущениям, поскольку они не в состоянии нормально функционировать. Такой замкнутый цикл именуется «хроническим синдромом снижения функции органа». Механизм этого процесса можно объяснить на следующем примере: представьте себе человека со сломанной рукой, которая находилась в гипсовой повязке от шести до восьми недель; после удаления гипса мышцы руки ослабевают. Человеческий организм физиологически адаптируется, реагируя на те условия, в которых он вынужден находиться. Группа мышц, не функционировавшая в течение длительного периода времени, становится слабее.

Профилактические меры

Боли в спине в основном возникают по причине слабости мышц в этой части тела. У человека, страдающего от хронических болей в пояснице, ослаблены разгибающие мышцы туловища. Эти мышцы необходимо укреплять, чтобы вернуться к полноценной жизни и восстановить трудоспособность. Таких результатов вполне можно достичь, если начать с малых нагрузок и, постепенно повышая интенсивность тренировок, создать основу для укрепления, а затем и для наращивания силы этих мышечных групп. Зачастую с помощью профилактических мер можно избежать появления болей в области поясницы. Но если они все же возникнут, то в большинстве случаев успешно поддаются лечению. Для того чтобы сделать мышцы сильными, их нужно регулярно подвергать физическому стимулированию (заниматься силовой тренировкой). Другими словами, с помощью изолированной тренировки и укрепления соответствующих групп мышц вы сможете избавиться от болей в спине и предотвратить их дальнейшее появление. Став сильнее, вы обретете способность активно противостоять неожиданностям и сумеете уберечься от травматизма. Выполнение специальных физических упражнений является единственным эффективным способом избежать возникновения проблем с поясницей. К тому же именно этот способ применяется для профилактики в целях предотвращения рецидива хронических болей в области поясницы.

В любом движении и даже в положении сидя с выпрямленной спиной задействованы мышцы поясничной области. Мышцы спины играют важнейшую роль в управлении «механикой» позвоночного столба. Обычные повседневные движения помогают укреплять и поддерживать определенный уровень «силы» мышц поясницы. Однако наиболее эффективным способом их укрепления является выполнение специальных упражнений на растягивание (стретчинг), предотвращающих растяжение и подготавливающих мышцы к тому, чтобы они сокращались интенсивнее.

В процессе выпрямления туловища нагрузка в первую очередь приходится на сгибающие мышцы бедер, а на поясничные разгибающие — лишь во вторую. Для укрепления поясничных разгибающих мышц их необходимо тренировать изолированно, чтобы они могли перегружаться, подвергаясь большей физической нагрузке, чем в привычном режиме. Только тогда они станут сильнее и будут готовы достойно противостоять любой неожиданности. В настоящее время на потребительском рынке представлен всего лишь один аппарат, предотвращающий первоочередность движений тазом при стретчинге туловища, — тренажер для мышц поясничной области «MedX».

Поясница и мышцы брюшного пресса

Укрепление мышц брюшного пресса является профилактическим мероприятием, направленным на предотвращение заболеваний поясницы, а также средством восстановления при наличии проблем в этой области. Поясница не существует изолированно, сама по себе, она — неотъемлемая часть туловища. Представьте, что туловище человека — это большой бочонок, внутри которого расположены жизненно важные органы. Подобно тому как бочки, используемые виноделами, снабжены для прочности стальными обручами, так и мышцы брюшного пресса, выполняя аналогичную функцию, способствуют сохранению давления определенной величины внутри брюшной полости. Если эти группы мышц не развиты, то живот начинает отвисать, увеличивая нагрузку на поясницу и заставляя ее поддерживать его внушительную массу. Развитый брюшной пресс предотвратит отвисание живота и избавит поясницу от напряжения.

Укрепление мышц живота способствует повышению давления внутри брюшной полости, кото-

рое, в свою очередь, заставляет позвоночный столб держаться более прямо. В результате этого уменьшается нагрузка на межпозвоночные диски в области поясницы. Уменьшение физической нагрузки понижает вероятность повреждения или смещения дисков. Неправильная осанка также сопутствует болям в поясничной области. Укрепление разгибающих мышц поясницы и мышц брюшного пресса поможет вам обрести правильную осанку, значительно уменьшающую вероятность случаев появления поясничных болей. Сильные мышцы поясницы и развитый брюшной пресс совместно обеспечивают хорошее состояние спины.

«Ключевые» зоны для поясницы

Необходимо знать, что на состояние поясницы оказывают существенное влияние и другие области человеческого тела.

БЕДРА И ЯГОДИЦЫ. Большинство движений, в которых задействованы поясничные мышцы, прежде всего включают в себя движения мышц тазобедренной области. Поэтому важно укреплять мышцы бедер и ягодиц, расположенные «ниже пояса», чтобы они могли помочь пояснице справиться с приходящимися на нее физическими нагрузками. Самыми подходящими упражнениями для этих целей являются: выпады, сгибание ног в коленях, приседания, приводящие и отводящие движения ног. О том, как следует выполнять эти упражнения, следует проконсультироваться у профессионального тренера по фитнесу.

ВЕРХНЯЯ ЧАСТЬ СПИНЫ И ГРУДНАЯ КЛЕТКА. Как уже отмечалось ранее, правильная осанка является важным условием для того, чтобы поясница была здоровой. Однако всем известно, что имеется определенное несоответствие между развитием мышц грудной клетки и спины. Поскольку мы предрасположены выполнять любую работу непосредственно перед собой, а не у себя за спиной, то мускулатура грудной клетки и плеч более развита, чем мышцы спины, и имеет тенденцию наклонять туловище слегка вперед, что и отражается на осанке. Чтобы выпрямить позвоночный столб и исправить осанку, необходимо тренировать мышцы верхней части спины таким же образом, а в начале даже более интенсивно, чем мышцы грудной клетки. Специальные упражнения возвратят

туловище в «центральное» положение, улучшая этим самым осанку.

ЭЛАСТИЧНОСТЬ СУХОЖИЛИЙ Эластичность сухожилий (в задних областях бедер) важна для поясницы потому, что сухожилия прикрепляются в области бедер. Местом прикрепления мышц, расположенных в нижней части спины и выпрямляющих позвоночный столб, также являются бедра. Туго натянутые сухожилия ограничивают предел движения мышц, выпрямляющих позвоночник при наклоне, уменьшая гибкость туловища и, соответственно, возможности для укрепления этих мышц. Во избежание этого следует поддерживать эластичность сухожилий. Хорошее упражнение для достижения этой цели представлено на стр. 63.

Боли в области поясницы обычно являются следствием комбинации ряда факторов. Если проблемы с поясницей носят хронический характер, то вам необходимо тренироваться под наблюдением квалифицированного инструктора.

Упражнения и программа

Упражнения, описание которых представлено ниже, помогут вам укрепить мышцы поясницы. Поскольку упражнения даны в порядке нарастания сложности их выполнения, вы можете выбрать те из них, которые на данный момент соответствуют уровню вашей физической подготовленности, постепенно усложняя программу тренинга. Выполнять упражнения по укреплению мышц поясницы следует в конце тренировки.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ТРЕНИРОВКЕ МЫШЦ СПИНЫ Выбирайте амплитуду движения, при которой вы не чувствуете боли. С появлением болевых ощущений сразу же прекращайте выполнение движения. Специально разработанные упражнения укрепляют мышцы независимо от амплитуды движения. Никогда не делайте резких движений при силовой тренировке, даже если двигаться медленнее, контролируя себя, в какой-то момент бывает труднее. Резкие движения импульсивны. Однако несмотря на то что при выполнении плавного, контролируемого движения тренируемые мышцы не смогут преодолеть такого же сопротивления, как при подъеме большой тяжести рывком, они все равно достигнут состояния утомления (цели вашей тренировки), а риск травматизма будет значительно снижен.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СИЛОВОЙ ТРЕНИРОВКИ МЫШЦ ПОЯСНИЦЫ: поднимание разноименных руки и ноги в положении упора на коленях

Встаньте на четвереньки, опираясь ладонями и коленями на пол. Смотрите прямо вниз, не напрягаясь, но и не поднимая глаз. Одновременно поднимите и выпрямите правую руку и левую ногу. Поднятые разноименные рука и нога должны быть параллельны полу (или, по возможности, максимально к этому приближены). Задержитесь в этом положении на две секунды, а затем плавно возвращайтесь в исходную позицию. Повторите то же, но левой рукой и правой ногой. Начните с десяти повторений для каждой разноименной пары конечностей и постепенно доведите количество повторов до двадцати.

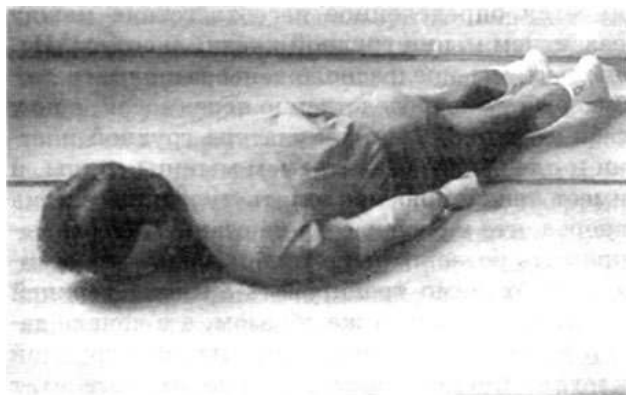


Поднимание разноименных руки и ноги в положении лежа на животе. Лягте на живот, вытяните руки прямо перед собой ладонями книзу. Одновременно поднимите правую руку и левую ногу настолько высоко, насколько сможете, не ощущая дискомфорта. Задержитесь в этом положении на 2 секунды, а затем плавно опустите конечности на пол, вернувшись в исходную позицию. Повторите то же, но левой рукой

и правой ногой. Постепенно отработайте выполнение этого упражнения до тех пор, пока вы с легкостью не сумеете сделать 20 повторений.

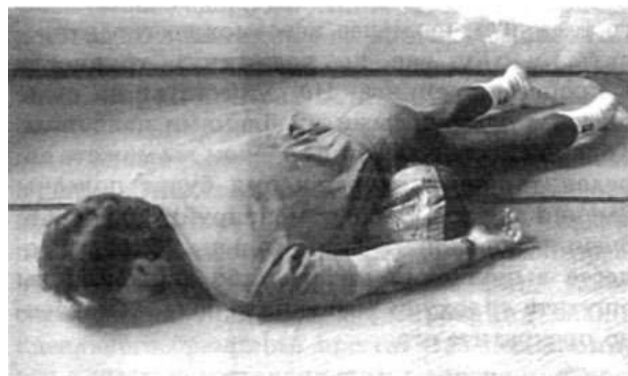


Поднимание плеч и грудной клетки в положении лежа на животе (основной вариант). Лягте на живот. Вытяните руки вдоль туловища (тренер удерживает вас за пятки). Медленно поднимите плечи и грудную клетку так высоко, как сможете, не испытывая дискомфорта. Задержитесь в этом положении на 2 секунды и медленно опуститесь на пол. Постепенно доведите количество повторений этого упражнения до двадцати.

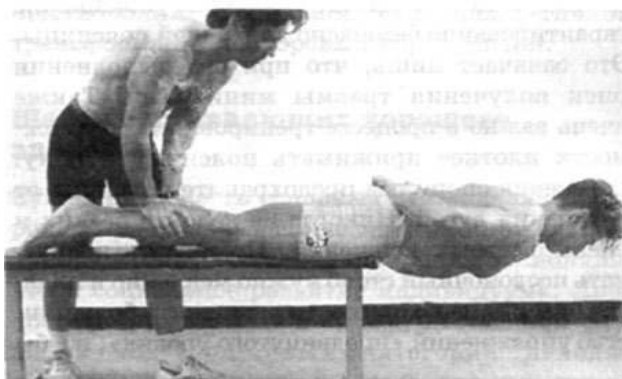




Поднимание плеч и грудной клетки в положении лежа на животе (с применением твердой подушки). Лягте на живот и подложите под таз твердую подушку. Вытяните руки вдоль туловища (тренер удерживает вас за пятки). Медленно поднимите плечи и грудную клетку на удобную для вас высоту. Задержитесь в этом положении на 2 секунды и медленно опуститесь на пол. Когда вы сможете без особых усилий выполнять 20 повторений, под таз следует подложить вторую подушку. Это увеличит нагрузку и амплитуду движения.



ПОДНИМАНИЕ ПЛЕЧ И ГРУДНОЙ КЛЕТКИ В ПОЛОЖЕНИИ ЛЕЖА НА ЖИВОТЕ (продвинутый уровень физической подготовки). Лягте лицом вниз на кровать, стол или скамью для тренировки мышц брюшного пресса. Пусть кто-нибудь поддержит вас за лодыжки, пока вы, медленно продвигаясь вперед, не примете положение, в котором ваш таз будет находиться у края стола (кровать, скамьи), а туловище — свешиваться с него. Медленно поднимите плечи и грудную клетку на максимально приемлемую для вас высоту. Задержитесь в этом положении на 2 секунды, затем опустите туловище как можно ниже. Когда вы сможете делать 20 повторений, следует приступить к выполнению упражнения с отягощениями в руках.



ТЕМ, КТО ИМЕЕТ ПРОБЛЕМЫ В ОБЛАСТИ ПОЯСНИЦЫ. Если вы страдаете от болей в пояснице, то вам предстоит преодолеть значительные трудности, когда вы приступите к регулярным тренировкам, чтобы укрепить мышцы брюшного пресса. Очень важно начинать с небольших нагрузок и повышать интенсивность тренинга постепенно. Возможно, вначале вам будет казаться, что вы сможете выполнить многое. Но следует помнить о том, что качество всегда важнее количества проделанной работы. Если вы поспешите перейти к более

сложным упражнениям, не соответствующим уровню вашей физической подготовленности, то можете не суметь создать «фундамент» для укрепления брюшного пресса, необходимый для достижения баланса между всеми группами его мышц. Кроме того, не исключается риск травмирования. Поэтому необходимо начинать с выполнения простейших упражнений и постепенно, следуя рекомендациям, продвигаться вперед, достигая реальных успехов. Проблемы с поясницей не исчезнут в мгновение ока. Впрочем, процесс укрепления мышц брюшного пресса тоже потребует много терпения и времени.

При наличии проблем в области поясницы, прежде чем приступить к регулярным тренировкам, вам следует обязательно посоветоваться с врачом. Очень важно, чтобы в процессе тренинга вы научились отличать «хорошую» мышечную боль от «плохой» (подробно об этом см. в главе 3). Если вы уже давно подвержены этому недугу, то при выполнении упражнений не следует преодолевать спазматические продолжительные или стреляющие периферические боли.

В описании каждого упражнения указывается «поясничный рейтинг». Ознакомьтесь с ним, прежде чем выбирать упражнения. Однако, прочитав характеристику: «Риск минимальный», не следует делать вывод, что данное упражнение гарантированно безопасно для вашей поясницы. Это означает лишь, что при его выполнении риск получения травмы минимален. Также очень важно в процессе тренировки по возможности плотнее прижимать поясницу к полу. Обеспечив опору, вы предохраните поясницу от изгибания дугой. Никогда не делайте резких и очень быстрых движений. Поднимать и опускать позвоночный столб нужно медленно и плавно. Вам нет необходимости выполнять большинство упражнений «продвинутого уровня», чтобы

укрепить мышцы брюшного пресса, развитое состояние которых является неперменным условием хорошей осанки и здоровой поясницы. Вместе с тем, создав «прочный фундамент» для укрепления мышц живота, вероятно, вы сможете перейти к более сложным физическим упражнениям. Только помните о том, что не следует торопиться, а в случаях, когда у вас возникают сомнения, необходимо обращаться к врачу, физиотерапевту или профессиональному инструктору по фитнесу.

Важно понять, что значительная часть поясничных проблем возникает по причине слабости мышц поясницы. Вы должны укрепить эту ослабленную область вашего тела. Соответствующие упражнения на растягивание (стретчинг) и специальная силовая тренировка помогут вам укрепить мышцы и предотвратить рецидивы хронических болей в области поясницы. Если вы решили заботиться о состоянии своей спины, то заниматься этим следует на протяжении всей жизни.

На странице 225 вы найдете специальный комплекс прогрессивных упражнений по укреплению брюшного пресса для тех, кто страдает от болей в пояснице. Если ваши проблемы с поясницей не являются слишком серьезными, то, вероятно, вы сможете выполнять эти упражнения, не рискуя травмировать эту область вашего тела. Тем не менее невозможно гарантировать, что у вас не возникнут трудности в процессе тренинга. Не существует на свете людей с одинаковыми проблемами поясницы. Только вместе с лечащим врачом вы можете определить, какие упражнения будут полезны именно для вас. Экспериментируйте, но будьте очень осторожны и внимательны. Если в процессе выполнения какого-либо движения вы ощутите «плохую» мышечную боль, немедленно прекратите его.

Все составляющие хорошего здоровья

ДЕББИ ХОЛМС, магистр медицины

Развитые мышцы брюшного пресса важны для физического здоровья человека, хотя они являются всего лишь одним из многих компонентов здоровья, достигаемого физическими тренировками. Впрочем, и результат тренинга — физическое развитие организма, в свою очередь, тоже — одна из составляющих хорошего здоровья в целом. Эта глава значительно расширит ваши представления о понятии «хорошее здоровье», поскольку предлагает взглянуть на свой организм в целом, не ограничиваясь лишь узкой спецификой процесса формирования мышц идеального брюшного пресса. Она познакомит вас с шестью составляющими хорошего здоровья, подчеркивая особое значение физического развития, и подробно расскажет о ключевых моментах его достижения.

Здоровье

Хорошее здоровье — это стиль жизни. Состояние здоровья зависит от того, насколько серьезно и ответственно вы относитесь к своей жизни в целом, совершая различные поступки и принимая «судьбоносные» решения. Для того чтобы быть физически здоровым, необходимо ак-

тивно улучшать каждый аспект привычного существования, добиваясь его продуктивной трансформации в здоровый образ жизни.

Шесть составляющих хорошего здоровья

Существует шесть основных составляющих хорошего здоровья: физическое, эмоциональное, духовное, интеллектуальное, профессиональное и социальное развитие индивидуума. Личностные приоритеты в преимущественном развитии тех или иных категорий находят зеркальное отражение в образе жизни каждого конкретного человека. Знакомство с данными категориями — это первый шаг на пути к достижению хорошего здоровья.

Физическое развитие — это физическая составляющая хорошего здоровья, включающая в себя ежедневное выполнение физических упражнений, здоровое питание и медицинский контроль. Естественно, исключается как злоупотребление табачными изделиями, наркотиками и алкоголем, так и употребление их вообще.

Эмоциональное развитие — это способность не только адекватно оценивать и воспринимать

свои чувства и ощущения, но и сознательно управлять своим эмоциональным состоянием. Будучи эмоционально уравновешенной личностью, вы поддерживаете стабильные отношения с другими людьми и сохраняете позитивный и оптимистический взгляд на свою собственную жизнь. Помимо этого вы стараетесь не впадать в депрессивные и стрессовые состояния, культивировать здоровые чувства и изыскивать безопасные «выходы» для негативных эмоций.

Интеллектуальное развитие — это высокий уровень созидательной активности в различных областях научной и творческой деятельности. Интеллектуально развитая личность использует все доступные ей источники, средства и знания для совершенствования своего мастерства, наращивая творческий потенциал, чтобы щедро поделиться своими достижениями с другими. Интеллектуальный рост — это одна из форм развития человеческого организма. Повышение уровня интеллектуального развития вносит значительные коррективы в ваш образ жизни.

Социальное развитие личности определяет характер ее взаимоотношений с обществом и окружающей средой. Гармоничное социальное развитие побуждает человека постоянно ощущать взаимосвязь с природой, другими людьми, родными и близкими. Открыв для себя разумные способы общения и установления ровных взаимоотношений с разными людьми, они живут в мире с собой и с окружающими.

Профессиональное развитие подразумевает достижение значительных успехов в трудовой деятельности и получение удовольствия от занятий ею. Чем выше уровень профессионального развития человека, тем выше и требования, предъявляемые к работе, которая должна не только приносить личное удовлетворение, но и обогащать его жизнь.

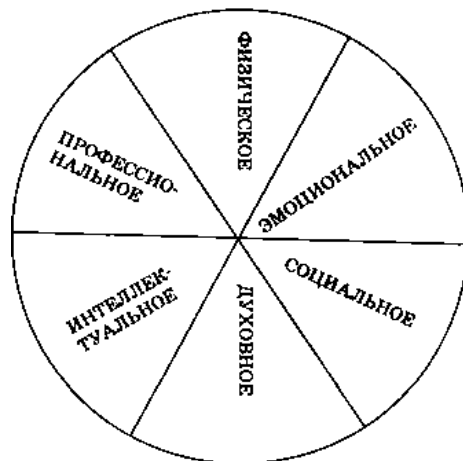
Духовное развитие приводит человека к поискам смысла и цели своего существования. Духовно развитая личность не только декларирует общечеловеческие принципы морально-этического плана, но и старается жить в соответствии с ними.

А теперь представим себе все вышеперечисленные категории в виде сегментов одного круга, символизирующего хорошее здоровье.

На рисунке круг разделен на шесть равных частей, представляющих шесть составляющих

хорошего здоровья. Каждая из частей-сегментов одинаково важна для всего круга в целом, поскольку он графически отображает хорошее здоровье «в разрезе». Проблемы, возникающие внутри одного из сегментов, влияют на общее состояние круга.

Например, вы упали и сломали себе лодыжку, чем нанесли ущерб своему физическому состоянию. Если ваша работа связана с активными физическими нагрузками, то из-за полученной травмы вы будете вынуждены взять больничный, и тогда пострадает профес-



сиональная составляющая. А если вы испытали стресс, то травмированной окажется не только лодыжка, но и эмоциональная составляющая. И наконец, вследствие перелома ноги вы будете ощущать свою зависимость от близких или друзей, что затронет уже социальную составляющую. Таким образом, все составляющие настолько тесно связаны, что, воздействуя друг на друга, они переплетаются, создавая основу вашего здоровья.

Все люди разные

Очень важно понять, что графическое изображение соотношения составляющих хорошего здоровья у разных людей будет различным. Например, у профессора университета сегмент интеллектуального развития будет значительно большим, чем у домохозяйки, для которой гораздо важнее социальная составляющая — система взаимоотношений в семье, с друзьями, соседями. Сегмент физического развития у профессионального спортсмена,

естественно, окажется большим, чем у служителя церкви, сущность бытия которого определяет духовная составляющая. Схема, отображающая взаимоотношение шести компонентов развития личности, определяет ее индивидуальность.

Работая над схемой собственного хорошего здоровья, следует обратить внимание на то, что является главным лично для вас. Сегменты, образовавшиеся в результате деления символического круга, будут четко отражать, как много времени вы уделяете и какое значение придаете той или иной категории вашего личностного развития. Оцените свою схему в процентном отношении. Исходя из 100%, определите, сколько процентов приходится на каждую категорию, в зависимости от ее значимости. Например: 30% — физическое развитие, 20% — профессиональное развитие, 13% — социальное развитие, 13% — эмоциональное развитие, 13% — интеллектуальное развитие и 11% — духовное развитие. Довольно трудно определить важность данных категорий в цифрах, но такой вариант самоанализа приведет вас к самопознанию.

Физическое развитие человека

Поскольку эта книга посвящена укреплению мышц брюшного пресса, то проблему физического развития человека мы рассмотрим наиболее подробно, уделив особое внимание физическим упражнениям.

Составив для себя «Схему хорошего здоровья», вы можете разработать еще и обстоятельную программу «Физического здоровья». Выполнение физических упражнений может принести вам много пользы: уменьшить вероятность стрессов, избавиться от избыточного веса, укрепить сердечно-сосудистую систему и мускулатуру, повышая выносливость последней, и сделать ваше тело более гибким. Однако, чтобы достичь столь впечатляющих результатов, вам необходима всеобъемлющая программа физической тренировки, включающая в себя четыре основных составляющих: упражнения, укрепляющие сердечно-сосудистую систему; упражнения для развития силы мышц; упражнения для повышения выносливости мышц и упражнения на гибкость (стретчинг). Все четыре типа упражнений должны обязательно присутствовать в программе ваших тренировок.

УПРАЖНЕНИЯ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ. К этому типу упражнений относятся различные виды физической деятельности, которые развивают сердце, легкие и благотворно влияют на кровообращение. При выполнении этих упражнений организм испытывает большую потребность в кислороде. Кислород из легких поступает в кровь, а затем доставляется к работающим мышцам. Далее кислород используется для окисления жиров и последующей продукции энергии. Чтобы постоянно поставлять кислород для пополнения энергии, которая необходима для работы мышц, легким и сердцу приходится работать очень активно.

Специалисты Американского колледжа спортивной медицины констатируют, что достаточно заниматься сердечно-сосудистым тренингом по крайней мере три раза в неделю по 30 минут, чтобы достичь значительного улучшения здоровья. Программа этого тренинга должна включать в себя такие виды физической активности, которые по меньшей мере за 20 минут тренинга позволят вашему сердцу достичь 65-85% от максимума частоты его сокращений. Примерами физической активности, оказывающей тренировочный эффект на дыхательную и сердечно-сосудистую системы, являются: пешие прогулки, бег трусцой, плавание, езда на велосипеде, занятия аэробикой и т. д. Упражнениями такого рода можно заниматься и более 20 минут, что принесет лишь дополнительную пользу, но только при условии правильного их выполнения.

СИЛОВАЯ ТРЕНИРОВКА МЫШЦ. Тренировка с применением отягощений развивает силу и выносливость мышц. В результате регулярных силовых тренировок улучшается осанка, укрепляются кости и связочный аппарат, повышается прочность суставов, мышцы становятся эластичными и упругими, повышается их тонус, а вы обретаете дополнительный заряд энергии для повседневной жизнедеятельности.

В программу силовой тренировки, которая должна проводиться не менее двух-трех раз в неделю, следует включать физические упражнения для всех основных мышечных групп. Силовые тренировки могут проводиться с применением различных методов и видов отягощений — от обычных гантелей до специальных силовых тренажеров. Существует множество разнообразных программ силовых тренировок, которые помогут вам достичь всех возможных физических благ.

СТРЕТЧИНГ (УПРАЖНЕНИЯ НА РАСТЯГИВАНИЕ)

Стретчинг заставляет напряженно работать мышцы, связки и суставы. Гибкость для сохранения правильной осанки тела, подвижности суставов и необходимой амплитуды движений. Она способствует предотвращению растяжения связок и сухожилий. Тренировка на гибкость, которую следует проводить не менее трех раз в неделю, должна включать упражнения на растягивание всех основных групп мышц и суставов.

Тренировки и долголетие

Учеными Гарвардского университета были проведены исследования, объектами которых стали 17 тысяч бывших питомцев этого учебного заведения. Согласно данным сравнительного анализа различных аспектов образа жизни каждого из них, удалось выявить тех, кто, «сжигая» свыше 2 тысяч калорий (30-минутные тренировки пять раз в неделю) на протяжении 20 лет, смогли увеличить продолжительность своей жизни: за каждый час тренировочного времени — 7 часов в «копилку» долголетия. Кроме того, эти исследования показали, что регулярные спортивные тренировки ассоциируются с более низким уровнем содержания холестерина в крови и уменьшают вероятность риска сердечно-сосудистых заболеваний.

Лабораторией по изучению поведенческих реакций человека при университете в Лома Линда производилось тестирование 78-летней женщины, которая начала заниматься бегом в возрасте 65 лет и впервые участвовала в марафоне, когда ей было 70. Оказалось, что по своим физическим данным она не уступает молодым сотрудницам лаборатории, которые не занимаются тренингом. Марафон буквально омолодил сердечно-сосудистую систему пожилой женщины почти на 60 лет. И это всего лишь два примера, когда проверенные временем результаты научных исследований снова убеждают нас в пользе активной физической деятельности. Главное заключается в том, что непродолжительные по времени тренировки на регулярной основе могут не только увеличить продолжительность вашей жизни, но и качественно улучшить ее.

Фитнес

Необходимо создать себе мотивацию и сохранять ее на протяжении всех тренировок. Вы

должны поставить перед собой реальные цели, процесс достижение которых органично вписался бы в течение вашей повседневной жизни, и создать сбалансированную программу тренировок, включающую в себя четыре основных составляющих, упоминавшихся ранее.

Рекомендации общего характера о том, как создать комплексную программу тренировок, вы можете получить, ознакомившись с ниже следующими программами. Они не претендуют на роль всеобъемлющего пособия по фитнесу. Их цель — подготовить вас к следующему этапу физического тренинга — продвинутому уровню фитнеса.

Программа

Очень важно, приступив к реализации обширной программы тренировки, выполнять упражнения медленно и постепенно наращивать интенсивность тренинга для того, чтобы не ощущать при этом дискомфорта. Освоив первоначально намеченную программу по растягиванию мышц (стретчингу), можете добавить еще несколько упражнений, дольше задерживаться в «крайнем» положении или увеличить количество повторений каждого упражнения.

Начинать выполнение упражнений на растягивание мышц следует очень осторожно, стараясь, чтобы вас не покидало ощущение комфорта в процессе тренинга. Движение можно продолжать до тех пор, пока вы не почувствуете легкий дискомфорт (но не боль!). Затем задержитесь в этом положении на рекомендуемое время.

РАЗМИНКА. Прежде чем приступить к тренировке, необходимо сделать разминку мышц. Если вы находитесь в спортивном зале, 5 минут работы на любом из специальных сердечно-сосудистых тренажеров по вашему выбору будет вполне достаточно. При наличии у вас дома велотренажера или любого другого аппарата, тренирующего дыхательную и сердечно-сосудистую системы, произведите разминку согласно вышеупомянутому способу. Если у вас нет тренажеров, то быстрая ходьба в течение 5 минут станет для вас отличной разминкой.

СТРЕТЧИНГ. В программу тренировки по стретчингу необходимо включать упражнения на растягивание всех основных групп мышц.

Ваша комплексная тренировка должна начинаться и заканчиваться стретчингом. Легкий стретчинг в начале тренировки хорошо подготавливает мышцы к тому, чтобы они сокращались сильнее. Стретчинг в конце тренировки предотвращает появление боли в мышцах, способствует развитию их эластичности и понижает температуру тела до нормальной.

Стретчинг мышц спины и ягодиц: Лягте на пол на спину. Притяните колени к груди. Обхватите ладонями голени и сгруппируйтесь. Приведите подбородок к груди и сохраняйте это положение в течение 15 секунд (продвинутый уровень — 30 секунд).



Стретчинг схождения: Лягте на пол на спину. Согните правую ногу в колене так, чтобы стопа стояла на полу. Обхватите ногу обеими руками ниже колена и, выпрямляя, осторожно притягивайте ее к голове (подбородок приведен

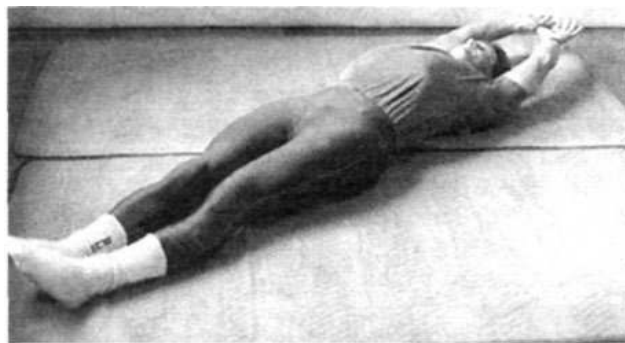


к груди). Сохраняйте это положение в течение 15 секунд (продвинутый уровень — 30 секунд).

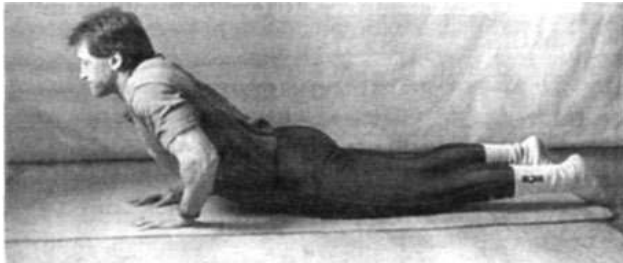
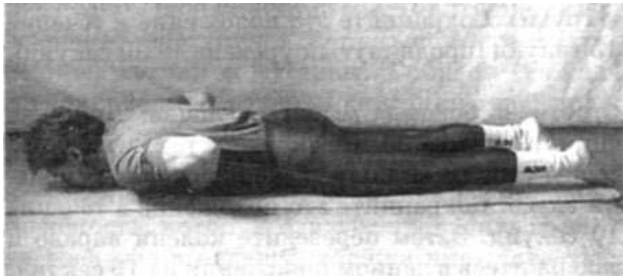
Стретчинг боковых мышц туловища: Лягте на спину, согните ноги в коленях так, чтобы обе стопы стояли на полу. Теперь поверните колени влево. Сохраняйте это положение в течение 10 секунд. Затем переведите колени вправо и задержитесь в данном положении на 10 секунд.



Полный стретчинг: Лягте на спину. Руки (ладонями вверх) полностью вытянуты параллельно голове; ноги полностью вытянуты, касаются пола. Одновременно вытягивая кончики пальцев рук и ног, вы осуществляете стретчинг мышц тела в двух направлениях. Задержитесь в «крайнем» положении на 15 секунд (продвинутый уровень — 30 секунд).

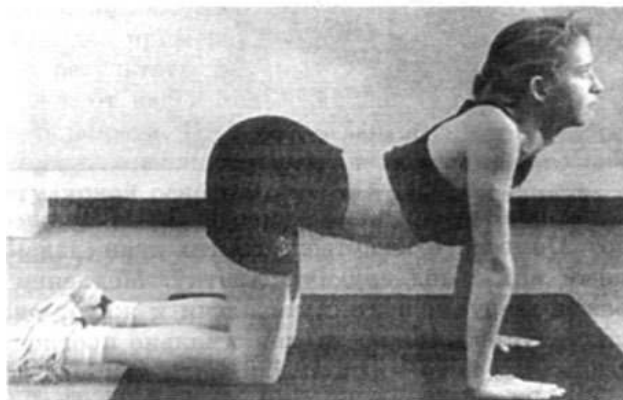
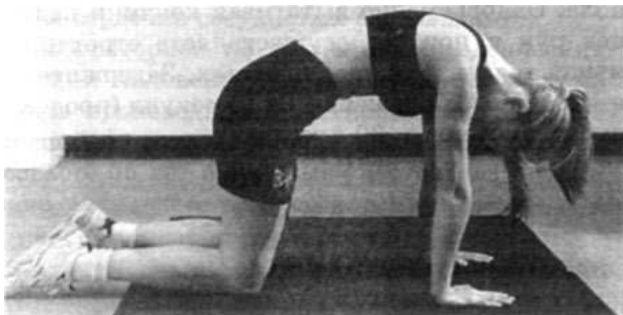


Стретчинг мышц спины и живота: Лягте на живот. Поместите согнутые в локтях руки (ладонями вниз) под грудную клетку. Медленно разгибая руки, поднимите плечи и живот от пола и по возможности максимально прогнитесь назад, сохраняя неподвижным таз. Мышцы нижней части тела должны быть расслаб-



лены. Посмотрите вверх, стараясь поднять подбородок как можно выше. Сохраняйте это положение в течение 15 секунд (продвинутый уровень — 30 секунд).

Стретчинг мышц спины: Встаньте на четвереньки. Ладони рук должны стоять точно «на ширине плеч». Выгните спину (наподобие кошки)

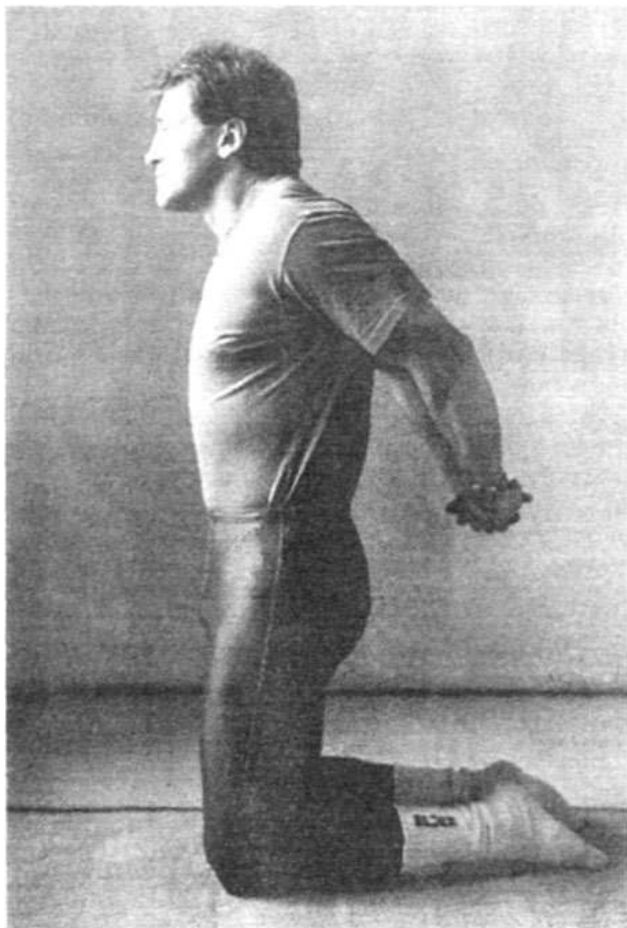


и опустите голову вниз. Задержитесь в этом положении на 15 секунд. Затем прогните спину в противоположном направлении. Сохраняйте «крайнее» положение в течение 15 секунд (продвинутый уровень — 30 секунд).

Стретчинг квадрицепсов: Из положения лежа на спине повернитесь на левый бок и примите удобное положение: ваше левое плечо и одноименное ухо должны находиться на одной воображаемой вертикальной прямой. Отведите правую руку за спину и, взявшись за лодыжку правой (верхней) ноги, медленно подтяните ее к спине. Сохраняйте «крайнее» положение в течение 15 секунд (продвинутый уровень — 30 секунд). Затем повернитесь на правый бок и повторите упражнение.

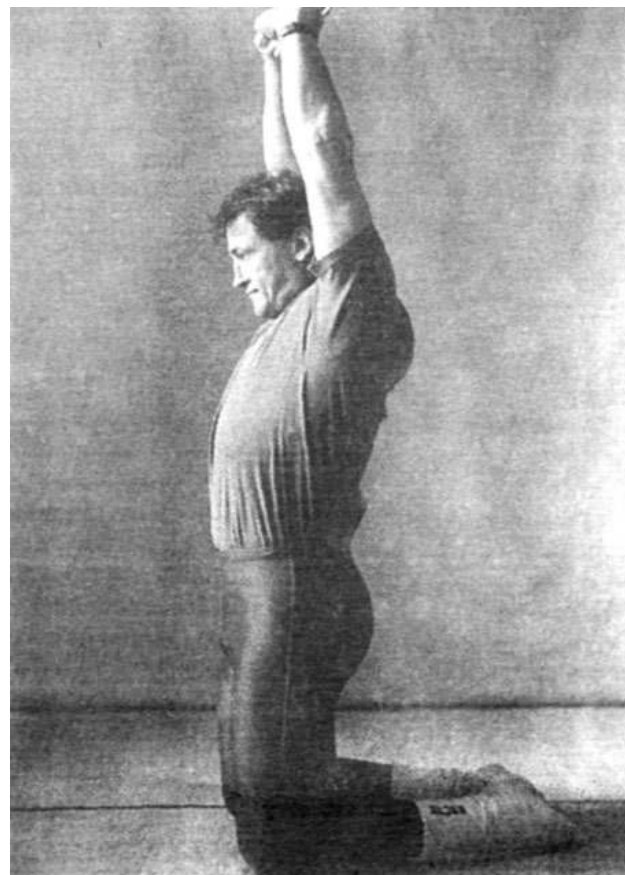
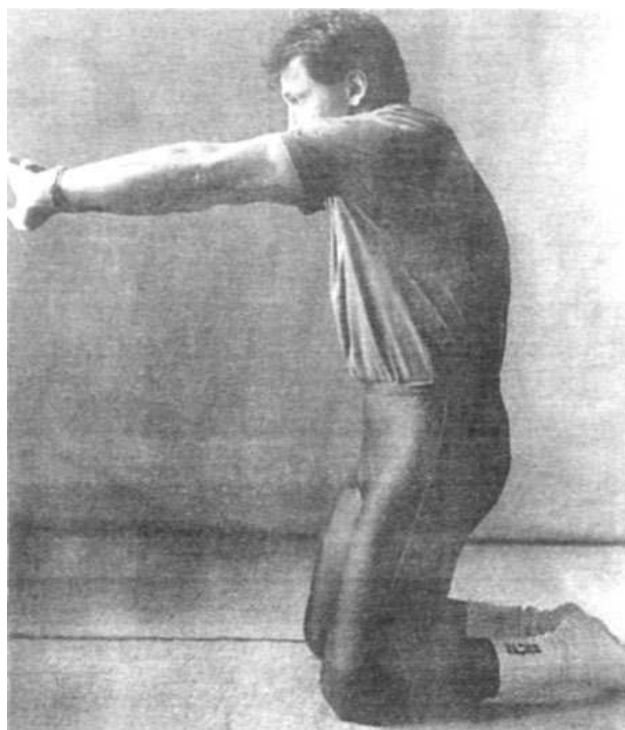


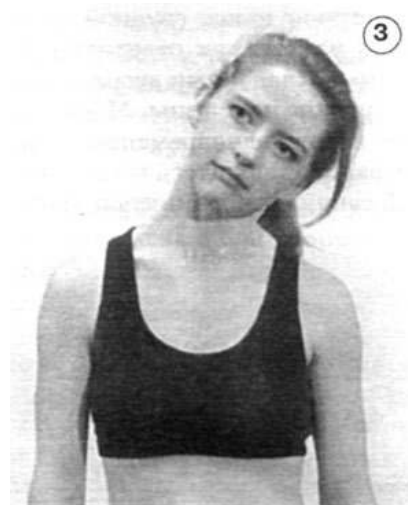
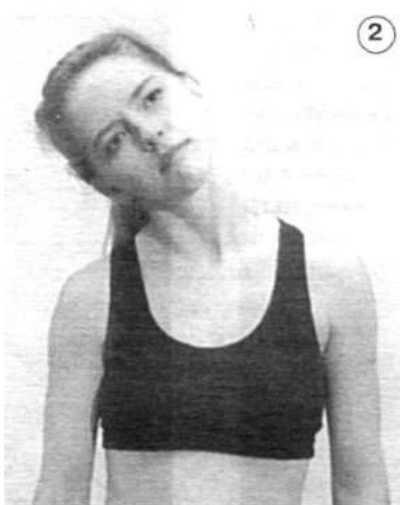
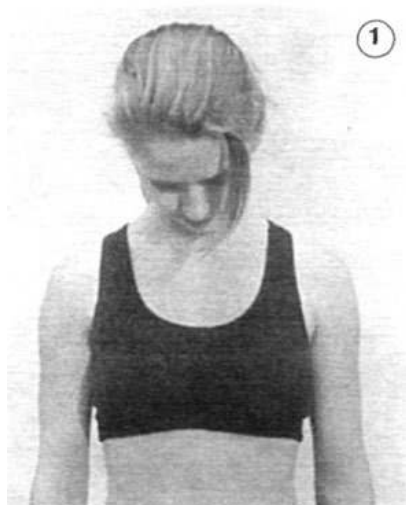
Стретчинг мышц грудной клетки: В положении стоя на коленях отведите руки назад и соедините их (ладонями вверх, пальцы переплетены) на уровне поясицы. Медленно поднимайте руки вверх, одновременно стараясь отводить их назад. Задержитесь в «крайнем» положении на 15 секунд (продвинутый уровень — 30 секунд).



Стретчинг мышц плечей: В положении стоя на коленях вытяните руки перед собой на уровне плеч и соедините их ладонями наружу, переплетая пальцы. Подайте плечи максимально вперед, чтобы ваша спина «округлилась». Задержитесь в этом положении на 15 (фото справа сверху).

Подняв руки вверх, вытяните их прямо над головой. Сохраните «крайнее» положение в течение 15 секунд (продвинутый уровень — 30 секунд) (фото справа внизу).





Стретчинг мышц шеи: Наклоните голову вперед, максимально приблизив подбородок к грудной клетке (фото 1). Сохраняйте это положение в течение 10 секунд.

Глядя прямо перед собой, наклоните голову вправо так, чтобы максимально приблизить правое ухо к одноименному плечу (фото 2). Сохраняйте это положение в течение 10 секунд.

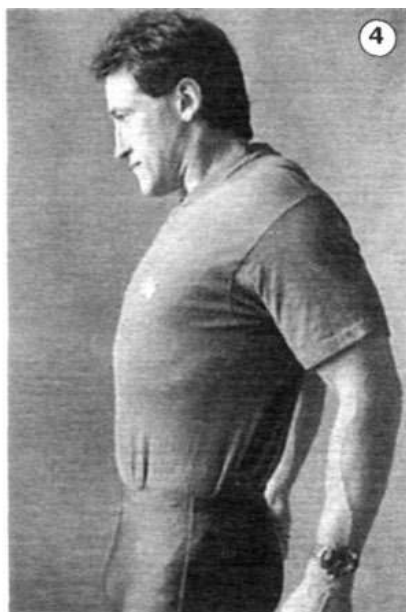
Повторите упражнение, наклонив голову влево (фото 3).

Поворачивая голову попеременно влево и вправо, старайтесь посмотреть через соответствующее одноименное плечо как можно дальше назад. В обоих случаях сохраняйте «крайнее» положение по 10 секунд.

Синхронные движения поднятыми вверх плечами: Стоя, поднимите оба плеча одновременно вверх и отведите их назад (фото 4). Выполните пять повторений.

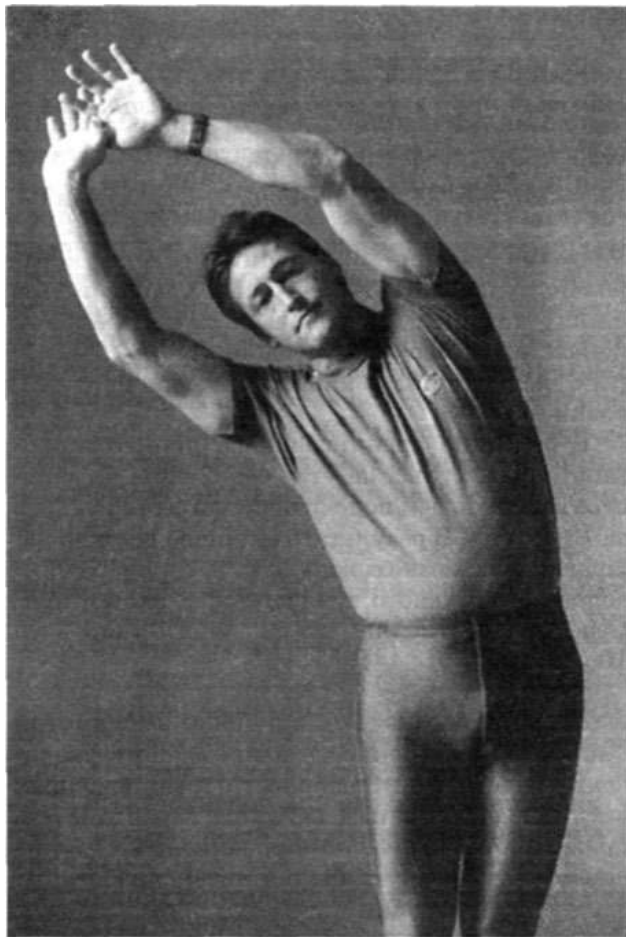
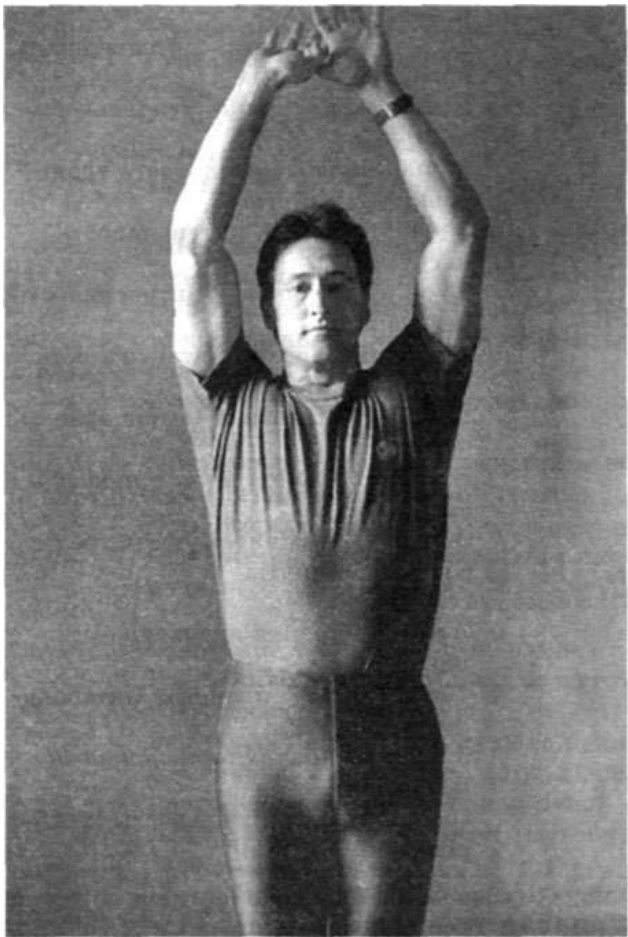
Повторите упражнение, сводя поднятые плечи вперед (фото 5). Пять повторений.

Подтяните плечи как можно ближе к ушам и, сохраняя это положение (фото 6), досчитайте до десяти, а затем вернитесь в исходную позицию.



Наклоны туловища вправо-влево: Стоя (ноги вместе), поднимите вытянутые руки над головой. Кисти рук соприкасаются (фото слева). Наклоните туловище вправо и сохраняйте это положение в течение 10 секунд (фото справа).

Повторите упражнение, наклонив туловище влево и сохраняя это положение в течение 10 секунд.



Упражнения для сердечно-сосудистой системы (пешие прогулки, бег трусцой, плавание, езда на велосипеде и т. д.)

ОПРЕДЕЛИТЕ ЧАСТОТУ ПУЛЬСА, БЛАГОПРИЯТНУЮ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТРЕНИРОВКИ. Воспользовавшись методом, описание которого представлено ниже, каждый сможет определить частоту сердечных сокращений для контроля тренировочного воздействия на дыхательную и сердечно-сосудистую системы. Данный пример рассчитан для тридцатилетних.

В момент рождения частота пульса младенца составляет 220 ударов в минуту. С каждым прожитым годом максимальная частота пульса уменьшается на один удар. Следовательно, для того чтобы определить максимальную частоту пульса, необходимо из 220 вычесть цифру, соответствующую вашему возрасту.

Для успешного проведения тренировки частота вашего пульса должна составлять 65-85% от своего максимума. Сосчитав частоту пульса в течение 10 секунд, показатель максимальной частоты (220 минус ваш возраст) следует умножить на 0,65 и 0,85, а затем полученные чис-

ла разделить на 6 (в минуте 6 отрезков по 10 секунд). В результате вы получаете два показателя, представляющие собой верхний и нижний допустимые пределы 10-секундной частоты вашего пульса во время тренировки. Желательно, чтобы в процессе тренинга он находился в пределах этих показателей.

$220 - 30 = 190$ ударов в минуту
(максимальная частота пульса)

$190 \times 0,65 = 123,5$ ударов в минуту
(нижний предел контрольного показателя)

$190 \times 0,85 = 161,5$ ударов в минуту
(верхний предел контрольного показателя)

Разделив нижний и верхний пределы контрольного показателя количества ударов пульса в минуту на шесть, вы определите контрольные показатели 10-секундной частоты пульса, которых следует придерживаться во время тренировки.

В середине тренировочного процесса проверьте свой пульс, ощутив его биение на запястье или на шее и подсчитав количество ударов за 10 секунд. В результате их число должно находиться в рамках верхнего и нижнего пределов контрольного показателя. В нашем примере оно составляет от 21 до 27 ударов за 10 секунд.

ПРОГРАММА ТРЕНИРОВОК СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ. Постепенность планомерного увеличения объема и интенсивности тренировочных нагрузок на организм является гарантией его правильного физического развития.

Недели 1 и 2: 5 минут: низкая интенсивность нагрузки
5 минут: плановая (целевая) интенсивность нагрузки
5 минут: низкая интенсивность нагрузки
Общая продолжительность тренировки 15 минут

Недели 3 и 4: 5 минут: низкая интенсивность нагрузки
5 минут: плановая интенсивность нагрузки
2 минуты: низкая интенсивность нагрузки
5 минут: плановая интенсивность нагрузки

5 минут: низкая интенсивность нагрузки

Общая продолжительность тренировки 22 минуты

Недели 5 и 6: 5 минут: низкая интенсивность нагрузки
10 минут: плановая интенсивность нагрузки
2 минуты: низкая интенсивность нагрузки
10 минут: плановая интенсивность нагрузки
5 минут: низкая интенсивность нагрузки
Общая продолжительность тренировки 32 минуты

Недели 7 и 8: 5 минут: низкая интенсивность нагрузки
15 минут: плановая интенсивность нагрузки
2 минуты: низкая интенсивность нагрузки
15 минут: плановая интенсивность нагрузки
5 минут: низкая интенсивность нагрузки
Общая продолжительность тренировки 42 минуты

По прошествии 8 недель:
5 минут: низкая интенсивность нагрузки
10—30 минут: плановая интенсивность нагрузки
5 минут: низкая интенсивность нагрузки
Общая продолжительность тренировки 20—50 минут

Силовая тренировка мышц

Программа силовой тренировки должна включать в себя упражнения для всех групп мышц. В первую очередь следует развивать основные мышечные группы тела, а затем все остальные.

Если вам незнакомы перечисленные ниже упражнения, то необходимо проконсультироваться с квалифицированным специалистом по фитнесу.

УПРАЖНЕНИЯ НА ВАШ ВЫБОР:

СПИНА: Пулловеры
Поднимание туловища по полной амплитуде в положении лежа на спине

Тяга штанги к поясу, в наклоне
Тяга гантели одной рукой, в наклоне
Тяга руками веса отягощения на тренажере (за голову)
Тяга руками веса отягощения на тренажере (к груди)
Махи вперед-назад поочередно руками с гантелями, в наклоне вперед
Стретчинг мышц в области поясницы

НОГИ: Разгибание ног (квадрицепсы)
Сгибание ног (подколенные сухожилия)
Приседания
Выпады
Подъем на носки, стоя (голени)

ГРУДЬ: Жим гантелей, лежа на спине на горизонтальной скамье
Махи вперед-назад руками с гантелями, лежа на спине на горизонтальной скамье
Жим гантелей, лежа на наклонной скамье
Махи вперед-назад руками с гантелями, лежа на наклонной скамье
Пуловеры
Отжимания в упоре лежа, руки шире плеч

ТРИЦЕПСЫ: Стретчинг в вися на перекладине
Разгибание рук с гантелями из-за головы вверх
Разгибание в локтевом суставе руки с гантелью назад-вверх, стоя в наклоне вперед с опорой одной рукой
Жим узким хватом, лежа на горизонтальной скамье
Наклоны туловища вперед с одновременным подниманием за спиной прямых рук со штангой
«Французский жим»

ПЛЕЧИ: Подъем рук с гантелями через стороны
Жим штанги из-за головы широким хватом
Подъем штанги (гантелей) перед собой
Сгибание и разгибание рук в размахи

БИЦЕПСЫ: Одновременное сгибание в локтевых суставах рук с гантелями, стоя

Попеременное сгибание в локтевых суставах рук с гантелями, стоя
Концентрированные сгибания рук в локтевых суставах
Одновременное сгибание рук в локтевых суставах, преодолевая сопротивление

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ:

Наклоны в стороны
Упражнения для мышц шеи
Сгибание рук в запястьях

Приступая к силовым тренировкам, необходимо выбрать отягощение, которое позволяло бы вам «утомить» прорабатываемые мышцы после приемлемого количества повторений упражнений. Следует поставить себе целью достижение выполнения запланированного числа повторений на каждой тренировке. Поэтому записывайте, сколько повторений того или иного упражнения вам удалось сделать, чтобы на следующей тренировке постараться улучшить свой результат. Когда вы уже начнете уверенно выполнять по 12-16 повторений, на следующем занятии увеличивайте вес отягощения.

Недели 1 и 2: Выбирайте: 1 упражнение для развития мышц спины (каждое упражнение выполняйте по одному разу).

1 упражнение для развития мышц груди
1 упражнение для развития мышц плеча
1 упражнение для развития бицепсов
1 упражнение для развития трицепсов
1 упражнение для развития квадрицепсов

1 упражнение для развития подколенных сухожилий
Приступайте к выполнению упражнений для развития мышц брюшного пресса.

Недели 3 и 4: Выбирайте: 2 упражнения для развития мышц спины (Каждое выполняйте по одному разу.)

2 упражнения для развития мышц груди
1 упражнение для развития мышц плеча
1 упражнение для развития бицепсов
1 упражнение для развития трицепсов
1 упражнение для развития квадрицепсов

1 упражнение для развития подколенных сухожилий

1 упражнение для развития мышц голени

Упражнения для развития мышц брюшного пресса.

Недели 5 и 6: Выбирайте: 3 упражнения для развития мышц спины (каждое выполняйте по одному разу).

2 упражнения для развития мышц груди

2 упражнения для развития мышц плеча

1 упражнение для развития бицепсов

1 упражнение для развития трицепсов

1 упражнение для развития квадрицепсов

1 упражнение для развития подколенных сухожилий

1 упражнение для развития мышц таза и бедра

1 упражнение для развития мышц голени
Упражнения для развития мышц брюшного пресса.

Недели 7 и 8: Начинайте выполнять по два подхода в каждом упражнении.

Продолжайте вносить разнообразие в свою тренировочную программу.

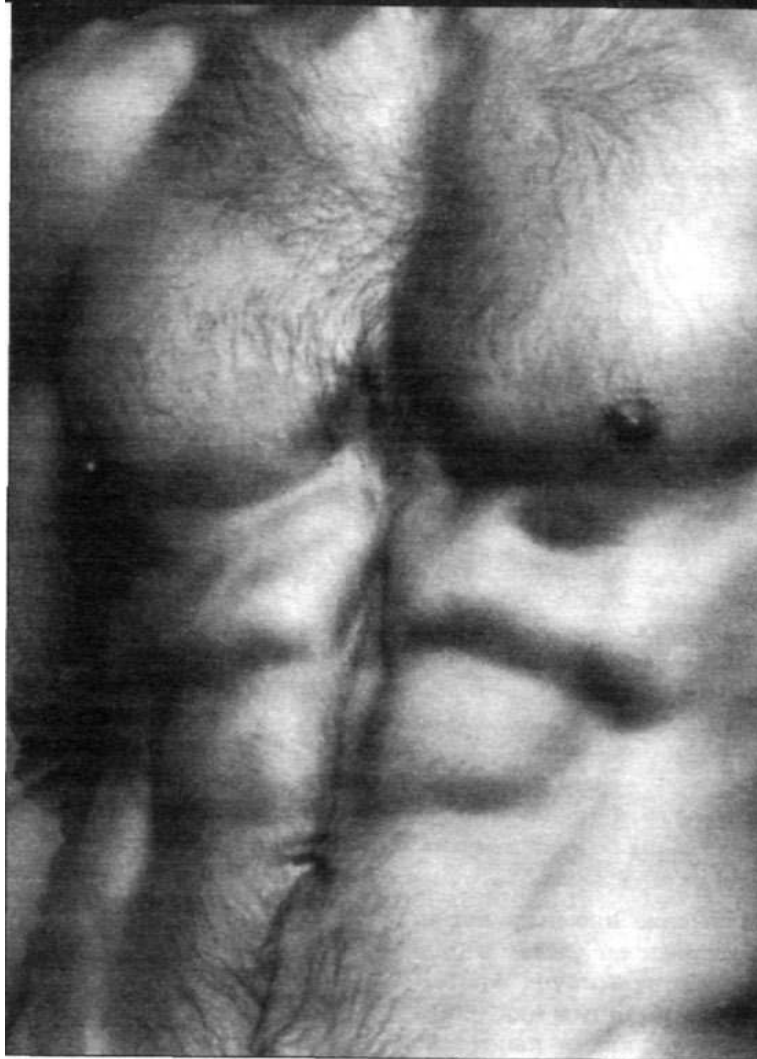
По прошествии 8 недель: продолжайте выполнять по два-три подхода в каждом упражнении.

Старайтесь обновлять и разнообразить программу тренинга.

При необходимости наращивайте вес отягощений, увеличивая физическую нагрузку на организм.

Не забывайте о том, что гармоничного физического развития можно достичь лишь при четкой сбалансированности всех компонентов вашей тренировочной программы.

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ



Физические упражнения

СКОЛЬКО КАЛОРИЙ «СЖИГАЕТСЯ» ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ПОДНИМАНИЯ ВЕРХНЕЙ ЧАСТИ ТУЛОВИЩА
В ПОЛОЖЕНИИ ЛЕЖА НА СПИНЕ?
ДЕВЯТЬ КАЛОРИЙ

Введение

Для развития мышц брюшного пресса существуют сотни физических упражнений и многочисленные варианты их выполнения. Тем не менее большинство учебников и пособий по фитнесу предлагают вам на выбор чуть более десятка из них. Изучив материалы, представленные в последующих пяти главах, вы сможете разучить около сотни специальных упражнений для формирования идеального брюшного пресса. Идея публикации их в таком «широком ассортименте» заключалась в том, что чем больше выбор, тем легче вы сможете подобрать те упражнения, которые наиболее вам подходят. К тому же возможность постоянно вносить разнообразие в свою тренировочную программу избавит вас от скуки, приводящей к лени и снижению энтузиазма при выполнении упражнений, а то и вовсе отбивающей охоту к тренингу.

Классификация упражнений

Физические упражнения для развития мышц живота подразделяются на четыре группы, соответствующие тем отделам брюшного пресса,

на которые они оказывают основное воздействие, а также на изометрические упражнения. Четыре группы упражнений составляют: первая — для мышц нижней части брюшного пресса, вторая — для боковых частей (косых мышц живота), третья — для мышц верхней части брюшного пресса и четвертая — для комбинированного воздействия на две и более его частей. Некоторые упражнения объединяются по типу производимых в них движений. Например, поднятие туловища в положении лежа на спине, поднятие ног в висе на перекладине, вращающие движения туловищем в положении лежа выделены по этому принципу. Такой метод подбора облегчает задачу представления различных вариантов выполнения одного и того же упражнения.

Указания к упражнениям

К каждому упражнению даны соответствующие указания, которые должны помочь вам сделать разумный выбор при составлении программы тренировки. В данном разделе содержатся подробные разъяснения этих указаний.

УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ. Уровень сложности выполняемых упражнений оценивается по трехбальной системе: первый — самый легкий, второй — средний и третий — продвинутый. Поэтому выбирать упражнения необходимо в зависимости от уровня вашей физической подготовленности (начального, среднего или продвинутого). Это, конечно, категории общего характера. Имея четкое представление о сильных и слабых сторонах своего физического развития, вы можете решить, какие упражнения будут лично для вас более или менее сложными. Запомните, что повышение уровня сложности — это способ увеличения интенсивности выполнения упражнения, которая заставляет мышцы адаптироваться к непривычным физическим нагрузкам. Итак, начинайте с простых упражнений, наращивайте силу мышц и переходите к более сложным движениям.

ПОЯСНИЦА. Состояние мышц в поясничной области у всех людей разное. Поэтому информация о степени риска травмирования поясницы представлена здесь не для того, чтобы отбить у вас охоту к некоторым упражнениям или, наоборот, подтолкнуть к выполнению тех из них, которые могут оказаться вам не по силам. Она служит предупреждением о необходимости соблюдать осторожность при составлении и последующем усложнении программы тренинга. И особенно бережно следует относиться к своей пояснице, если испытываемые вами боли в этой области приобрели хронический характер. Обязательно обсудите с лечащим врачом пользу тех или иных упражнений для вашей поясницы в связи со спецификой своего недуга. Кроме того, указания относительно степени риска травмирования мышц поясницы следует воспринимать как рекомендации общего плана, облегчающие выбор приемлемых упражнений, наиболее отвечающих вашим потребностям, с учетом фактического уровня физической подготовленности.

Характеризуя понятие «риск травмирования поясницы» выделяют три степени его: минимальную, умеренную и высокую. Эта градация основана на комбинации целого ряда критериев:

1. *Амплитуда движения.* Например, поднятие туловища по сокращенной амплитуде из положения лежа на спине безопаснее, чем выполнение данного упражнения с полной амплитудой движения.

2. *Плоскость производимого движения.* Например, поднятие туловища из положения лежа производится в одной плоскости, в отличие от вращающих движений (поднятие и поворот), осуществляемых в двух плоскостях: вертикальной и горизонтальной. Движения, выполняемые в одной плоскости, как правило, более безопасны.
3. *Форма движения.* Например, в некоторых упражнениях (поднятие туловища из положения лежа; поднимание-опускание ног) вы производите простые по форме (маятникообразные) движения одной ногой или торсом. В упражнении «складной нож» выполняются комбинированные движения, когда усилением косых мышц брюшного пресса осуществляется одновременное поднимание ноги и туловища из положения лежа на боку. Комбинированные движения более опасны для «проблемной» поясницы.
4. *Длина «плеча рычага»,* задействованного в движении. Чем длиннее «плечо рычага» (туловище или ноги), тем больше амплитуда его движения и тем большая нагрузка приходится на поясницу. Поэтому, выполняя движения прямыми ногами и поднимание туловища из положения лежа по полной амплитуде, вы в большей степени рискуете травмировать поясницу, чем делая упражнения ногами, согнутыми в коленях, или поднимая туловище по сокращенной амплитуде.
5. *Наличие внешней опоры.* Чем большую площадь внешней опоры имеет ваша поясница, тем более безопасным будет выполняемое упражнение. Следовательно, если поясница прижата к полу, то любое производимое движение, как правило, бывает более безопасным, чем в случае, когда эта область вообще лишена опоры.

Однако не следует воспринимать данные критерии как нечто вечное и неизменное. Не бывает правил без исключений. Каждое упражнение может по-разному влиять на людей. Тем не менее знание общих принципов «безопасности» поможет вам адаптировать технику выполнения отдельных упражнений в соответствии со своими нуждами во избежание травм поясницы.

ЗОНА ВОЗДЕЙСТВИЯ. В этой строке указывается наименование мышцы или группы мышц, про-

рабатываемых посредством выполнения данного упражнения. Эта информация помогает вам сконцентрировать внимание и мысленно представить себе сокращение и расслабление тренируемых мышц, что является важным элементом идеомоторной тренировки.

УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ УПРАЖНЕНИЯ. Они включают в себя описание упражнения: исходное положение и надлежащую технику его выполнения.

РЕКОМЕНДАЦИИ ТРЕНЕРА. Эти советы должны заменить вам персонального тренера. Некоторые из них посвящены специфике техники выполнения конкретного упражнения. Другие служат постоянным напоминанием об общих положениях, характерных для всех упражнений. Вам следует постоянно обращаться к этим рекомендациям до тех пор, пока соблюдение их не станет вашей второй натурой. Наиболее важными для тренировки мышц брюшного пресса являются следующие советы:

- Сохраняйте постоянным напряжение мышц брюшного пресса при выполнении упражнения.
- Постоянно контролируйте процесс выполнения движений, которые необходимо выполнять медленно и плавно, без рывков.
- В момент наивысшего напряжения мышц задержитесь на несколько секунд в этом положении.
- Не расслабляйтесь и не опускайтесь на пол в перерывах между повторениями движений упражнения. Слегка коснувшись пола, сразу же выполняйте следующее повторение.
- Когда это возможно, плотно прижимайтесь поясницей к полу.
- Мысленно сконцентрируйтесь на выполняемом движении, ощутите работу мышц.

СКОРОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ ДВИЖЕНИЙ. Важным элементом, способным внести разнообразие в тренировочный процесс, является скорость выполнения движений. Обычно рекомендуются следующие уровни скорости для выполнения одного повторения упражнения:

Быстрый: одно повторение за 1 секунду.

Средний: одно повторение за 2 секунды.

Медленный: одно повторение за 5 секунд.

Фактор скорости обретает особую значимость с повышением уровня вашей физической подготовленности. Вы можете разнообразить программу тренировки, выполняя упражнения с различной скоростью, или проводить занятия по принципу: один день тренинга в быстром темпе, второй день — в медленном и третий — в среднем.

ПАЛСИНГ. Палсинг — это двухфазное движение, выполняемое по сокращенной амплитуде. Например: сначала «обозначаем» крайнее положение (т. е. удерживаем статическое положение не более 2 секунд), а затем производим движение взад-вперед на расстояние в 1-2 дюйма (1 дюйм = 2,5 см), сохраняя постоянное напряжение мышц брюшного пресса. Это микродвижение нагнетает кровь в мышцу, вызывая временное полнокровие последней. Этот процесс можно объяснить на примере обычного кулака. Сильно сожмите кулак, затем слегка ослабьте сжатие, снова сожмите и снова слегка ослабьте. Каждое сжатие будет положительным сокращением мышц (движением первой фазы), вызывающим пульсацию («палсинг»), как при подъеме тяжести, а ослабление (вторая фаза движения) — отрицательным, то есть «работой в щадящем режиме», как в момент опускания тяжести.

РАЗЛИЧНЫЕ ВАРИАНТЫ ВЫПОЛНЕНИЯ ОДНОГО И ТОГО ЖЕ УПРАЖНЕНИЯ. Однотипные упражнения объединяются в серии. Выполняемые в них однотипные движения дополняются разнообразными вариациями. Например, серия упражнений «Поднимание верхней части туловища из положения лежа на спине». В каждом из этих упражнений вы производите одно и то же движение (поднимание верхней части туловища), но при различном положении ног, варьируя углы воздействия на тренируемые мышцы. В результате такой «прогрессивной перегрузки» ваши мышцы вынуждены адаптироваться, наращивая силу и массу. К тому же чем с большим разнообразием будут варьироваться углы воздействия на мышцы, тем больших успехов вы достигните в их развитии как в плане физической силы, так и в плане эстетического совершенства.

Варьирование положений ног в данном примере является ключевым моментом в соблюдении важнейшего принципа при проведении тренировки — внесения разнообразия в ее программу. Однообразие в процессе тренинга может не только надоесть вам, но и повлечь за со-

бой полную адаптацию мышц к специфике его программы, что делает невозможным дальнейшее и более совершенное физическое развитие вашего брюшного пресса.

«СПОРНЫЕ» УПРАЖНЕНИЯ. В этом разделе представлены также и упражнения, которые многими могут быть восприняты как рискованные и неэффективные по причине того, что они не оказывают изолированного воздействия на мышцы брюшного пресса. В них могут быть задействованы другие мышцы, например сгибающие мышцы бедра и поясницы, либо выполнение этих упражнений недостаточно эффективно сказывается на развитии мышц живота.

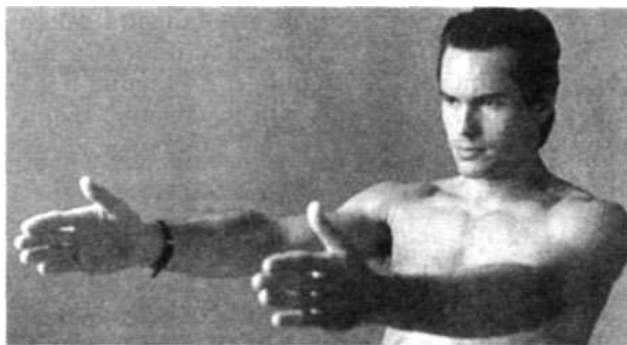
В этом есть доля правды. Во всех упражнениях, выполняемых с прямыми ногами или при поднимании туловища по полной амплитуде из положения лежа, участвуют сгибающие мышцы бедра, а также другие, второстепенные мышцы. Но благодаря таким упражнениям соблюдаются важнейшие для тренировочных программ принципы разнообразия и прогрессивной сверхнагрузки. Включаемые в комплексные программы тренировок многих спортсменов, эти упражнения благотворно воздействуют на определенные группы мышц, от развития которых зависит хорошая форма и успехи тренирующихся в различных видах спорта. Некоторые физиологи уже оценили достоинства упражнения «Поднятие туловища по полной амплитуде из положения лежа на спине». Одной из многочисленных целей этой книги является объективное изложение точек зрения сторонников и противников включения «спорных» упражнений в тренировочные программы по развитию мышц брюшного пресса.

Конечно, эти упражнения являются сложными и не должны выполняться теми, кто имеет проблемы с поясницей, людьми пожилого возраста, а также новичками с начальным уровнем физической подготовленности.

Положение рук

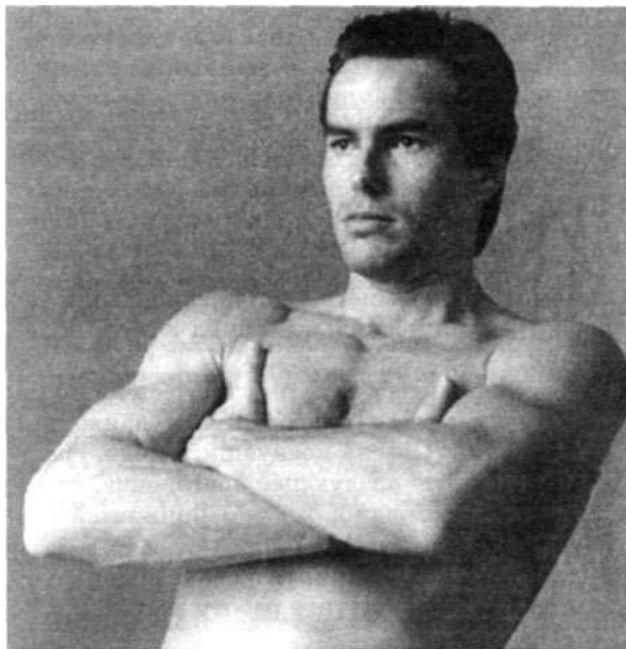
Положение рук является важным фактором при выполнении каждого упражнения. Для работы по укреплению мышц брюшного пресса существует три основных положения рук.

Руки, вытянутые вперед. При таком положении руки являются своего рода противовесом, уменьшающим излишнюю нагрузку на трени-



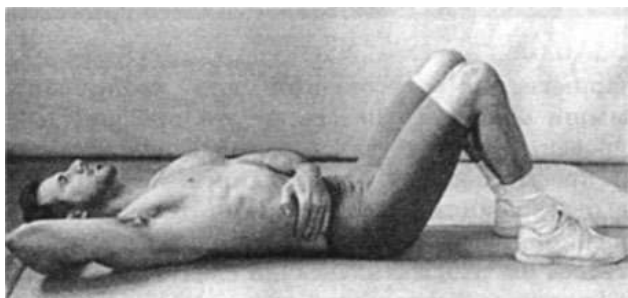
руемую область брюшного пресса. Это положение хорошо подходит для начинающих, а также для тех, у кого возникают проблемы с выполнением рекомендуемого количества повторений упражнения.

Руки, скрещенные на груди. Посредством такого положения рук нагрузка на прорабатываемые мышцы брюшного пресса увеличивается.

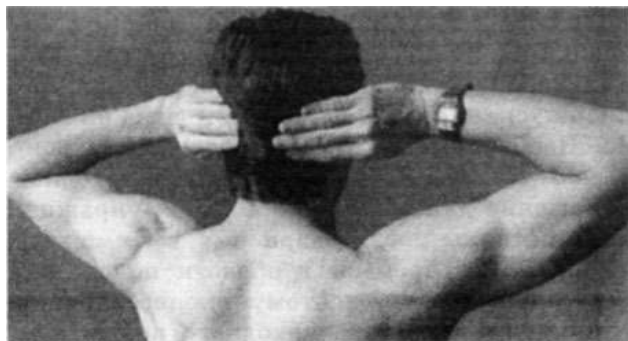


Создание опоры для головы с помощью рук. Вы можете выбрать любой из предлагаемых вариантов положения рук по своему усмотрению. При выполнении упражнений по укреплению мышц брюшного пресса поддержка головы с помощью пальцев рук поможет снять напряжение мышц шеи. Мышцы шеи постоянно напрягаются, поддерживая голову. Для решения этой проблемы достаточно создать опору для

головы с помощью одной руки. Ключевым моментом при таком положении является перенос функции, выполняемой шеей, на руку и плечо. Затем поместите вторую руку в область работающих мышц брюшного пресса (на верхнюю, нижнюю или боковые части). Осуществление контроля за работой тренируемых мышц поможет вам сконцентрировать внимание и, мысленно представив сокращающиеся и расслабляющиеся мышцы, выполнить еще пару повторений данного упражнения.



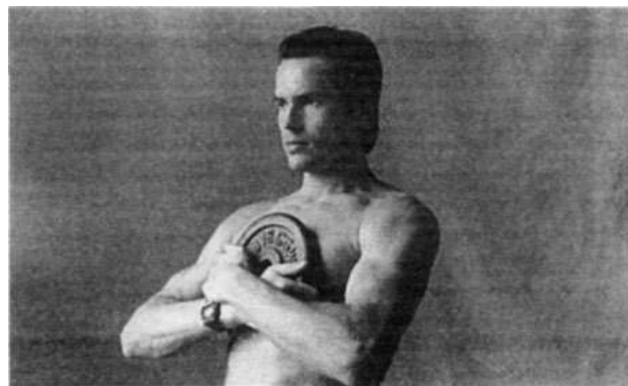
Руки на ушах. Обратите внимание на положение пальцев рук на фотографии слева внизу. При таком положении пальцев во время выполнения упражнения снимается ненужное напряжение мышц шеи и обеспечивается устойчивое положение головы. Однако не следует переплестать пальцы, как это показано на фотографии справа вверх. Выполняя упражнение с переплетенными пальцами, вы непроизвольно тянете голову вперед, причем подбородок приближается к груди, что создает излишнее напряжение мышц шеи. Более предпочтительными являются положения, при которых ваши пальцы слегка касаются ушей или когда уши прикрываются чашеобразно изогнутыми ладонями. Экспериментируйте, выбирая наиболее приемлемое положение рук при выполнении различных упражнений. Для одних упражнений оно может оказаться существенным, для

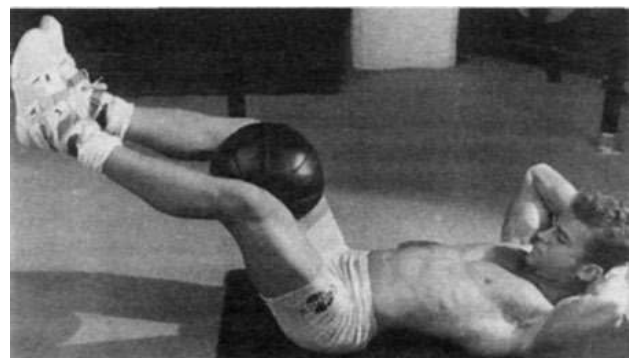
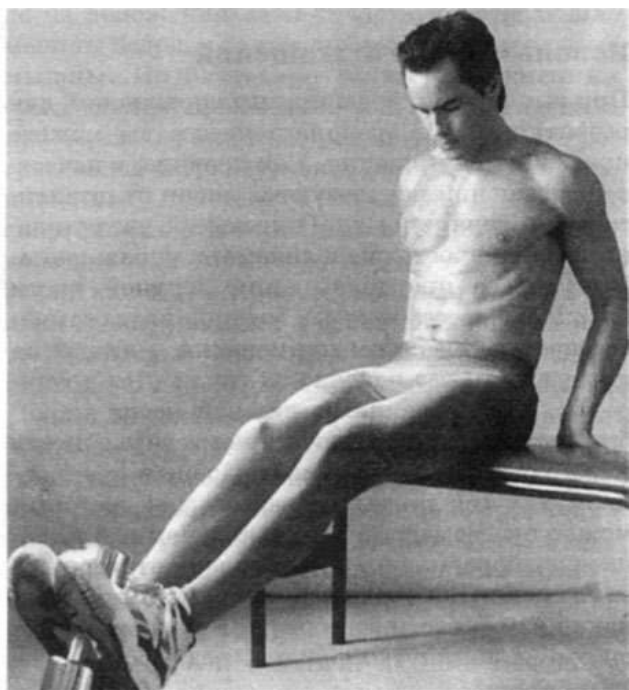
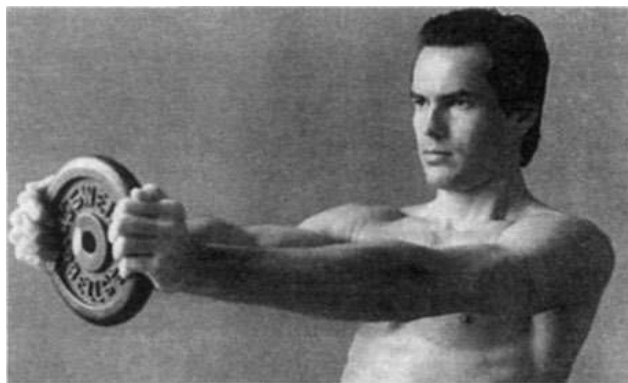
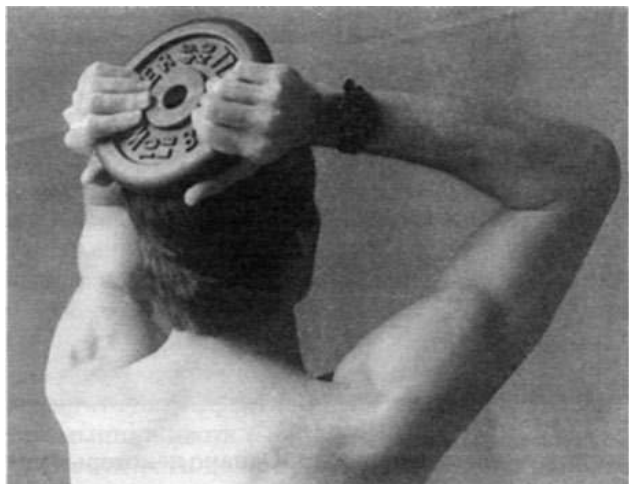


других — незначительным. Однако некоторые упражнения должны выполняться только при определенном положении рук.

Использование отягощений

При выполнении большинства упражнений для развития мышц брюшного пресса вы можете применять отягощения. Как правило, в качестве отягощений используются диски от штанги, гантели, гири или мяч. Отягощение увеличивает интенсивность выполняемого упражнения. В процессе прорабатывания верхней части брюшного пресса и косых мышц живота самым безопасным способом применения отягощения является его размещение на груди. Для тренировки с отягощениями нижней части мышц брюшного пресса безопаснее поместить гантель между ступнями. Но самым удобным отягощением для вас может оказаться мяч, который можно просто зажать между коленями. Альтернативный вариант — удерживать отягощение за головой. При выполнении некоторых упражнений вам может потребоваться держать отягощение на вытянутых руках перед собой.





Применение отягощений для тренировки мышц брюшного пресса — это продвинутый уровень тренинга для серьезных спортсменов и профессионалов бодибилдинга. Тренировка с отягощениями может увеличить объем мышечной массы вашего живота, чего многим хотелось бы избежать. Обычно следует начинать с отягощений наилегчайшего веса — от одного до трех фунтов (1 фунт = 0,454 кг), увеличивая его очень медленно и понемногу. В связи с риском травматизма не рекомендуется применять большой вес для тренировки мышц живота. Никогда не используйте отягощения, вес которых не позволяет вам выполнить запланированное количество повторений упражнения. Очень важно, чтобы вы были абсолютно уверены в том, что в процессе тренинга с отягощениями вами не задействованы другие группы мышц, помогающие мышцам брюшного пресса в подъеме этого веса. Любое отклонение от правильной техники выполнения упражнения препятствует достижению поставленной цели и повышает риск травматизма. Основное правило проведения силового тренинга гласит: необходимо устраивать обязательный, по крайней мере однодневный перерыв между тренировками с отягощениями.

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ ПО ПОДНИМАНИЮ-ОПУСКАНИЮ НОГ.

Ряд упражнений включает в себя поднимание-опускание ног в положении лежа на спине. Необходимо подробное обсуждение вопроса о том, как правильно принять исходное положение для выполнения таких упражнений, поскольку благодаря ему вы сможете уберечься от проблем в области поясницы. Все люди разные, поэтому процесс поиска наилучшего варианта исходного положения

для каждого индивидуума может повлечь за собой череду проб и ошибок. Поместив кисти рук ладонями вниз под нижнюю часть ягодиц, локти — по бокам, приподняв лопатки над полом и притянув подбородок к груди, вы сможете наиболее эффективно прижать поясничную область к полу. Ладони, помещенные не просто под ягодицы, а непосредственно под их нижнюю часть, выполняют функцию клина, приподнимающего таз, придавая ему наклонное положение. Слегка приподнятый таз позволит вам плотно прижать свою спину к

полу, что защитит вас в двух наиболее рискованных моментах выполнения упражнения: в его начале и в конце.

Приняв исходное положение, при выполнении заданных движений, следует производить их наиболее удобным и наименее рискованным для вас способом, не нарушая при этом целостность упражнения. Если вам необходимо подложить подушку или полотенце под голову, шею, поясницу, ягодицы или колени, обязательно сделайте это. Удобство и безопасность — прежде всего!

Упражнения для нижней части брюшного пресса



Упражнение: притягивание бедер к грудной клетке

УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ: 1

ПОЯСНИЦА: РИСК МИНИМАЛЬНЫЙ

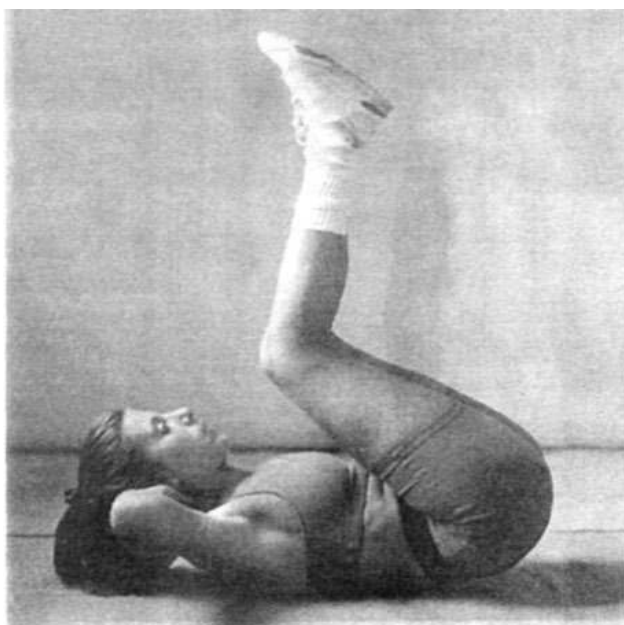
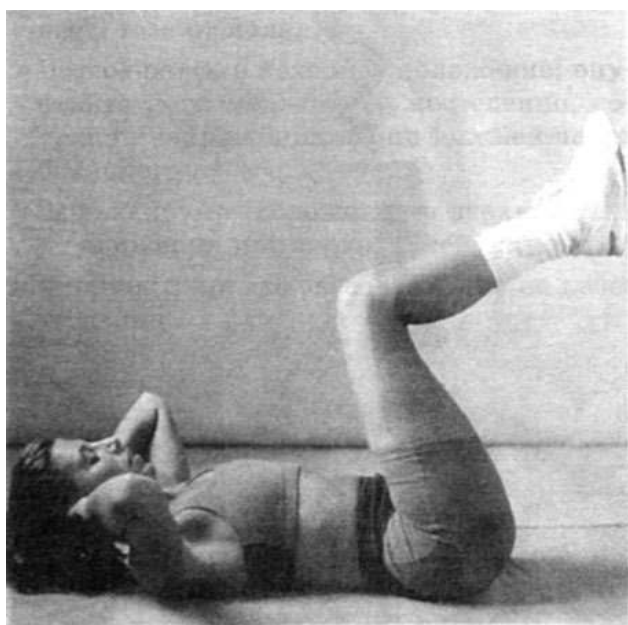
ЗОНА ВОЗДЕЙСТВИЯ: НИЖНЯЯ ЧАСТЬ БРЮШНОГО ПРЕССА

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ: Лягте на пол на спину. Приподнимите голову (подбородок к груди). Согнутые в локтях руки — за головой. Поднимите согнутые в коленях ноги так, чтобы бедра составляли прямой угол с туловищем, а голени были параллельны полу.

ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ: Напрягая мышцы нижней части брюшного пресса, оторвите таз от пола и притяните бедра к грудной клетке. Контролируя движение и сохраняя постоянным напряжение работающих мышц, медленно возвращайтесь в исходное положение. Едва коснувшись тазом пола, притяните бедра к грудной клетке. Повторите упражнение.

РЕКОМЕНДАЦИИ ТРЕНЕРА:

- Убедитесь в том, что работа выполняется именно мышцами нижней части брюшного пресса. Не перекачивайтесь на верхнюю часть спины по инерции.
- Возвращаясь в исходное положение, не следует опускать таз на пол. Слегка коснувшись им пола, делайте следующее повторение.
- Постоянно держите в напряжении мышцы брюшного пресса.
- Сконцентрируйте свое внимание на работе мышц.
- Не помогайте себе руками, используйте их только для сохранения равновесия.





Упражнение: поднятие таза в положении лежа на спине

УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ: 3

ПОЯСНИЦА: РИСК УМЕРЕННЫЙ

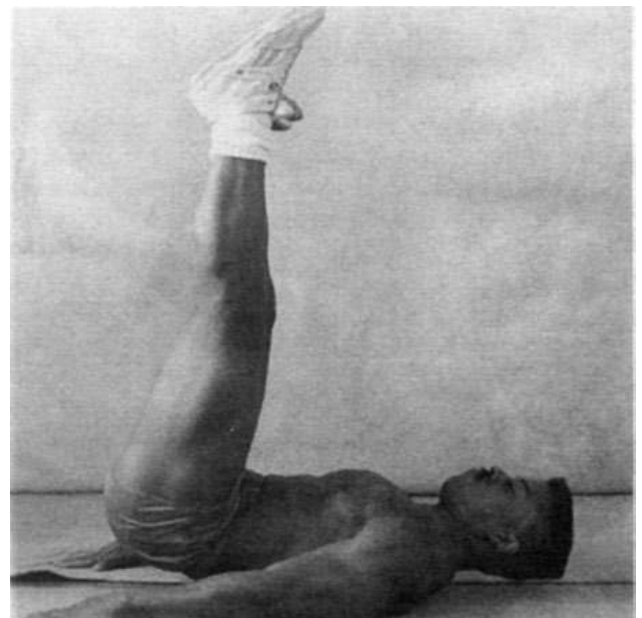
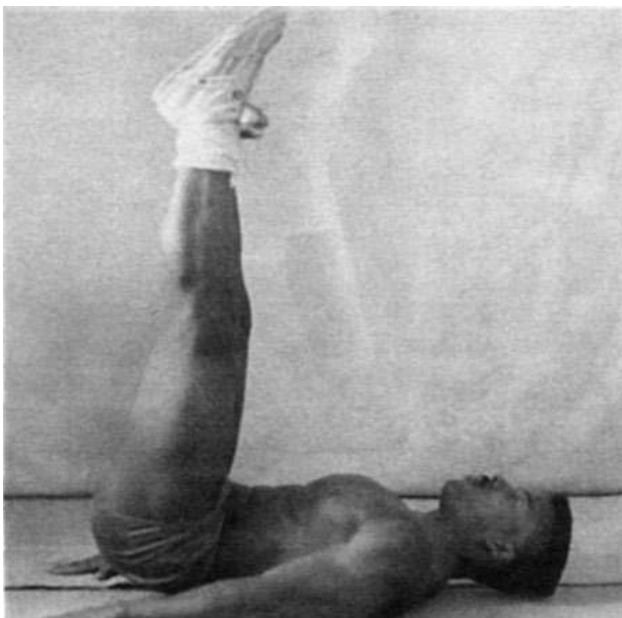
ЗОНА ВОЗДЕЙСТВИЯ: НИЖНЯЯ ЧАСТЬ БРЮШНОГО ПРЕССА

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ: Лягте на пол на спину, поднимите прямые ноги вверх (колени не сомкнуты) так, чтобы они составляли прямой угол с туловищем. Положите руки вдоль туловища, ладонями книзу. Приподнимите голову, чтобы подбородок находился на уровне груди.

ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ: Напрягая мышцы нижней части брюшного пресса, оторвите таз от пола, переместив свой вес на плечи. Затем, контролируя движение, медленно возвращайтесь в исходное положение, опуская таз, пока он слегка не коснется пола. Повторите упражнение.

РЕКОМЕНДАЦИИ ТРЕНЕРА:

- Не пытайтесь движениями ног помочь себе оторвать таз от пола. Это движение должно выполняться посредством напряжения мышц нижней части брюшного пресса.
- С помощью кистей рук сохраняйте устойчивое равновесие, но не подталкивайте ими таз.
- Зафиксируйте положение в верхней точке движения примерно на секунду.
- Сконцентрируйте свое внимание на работе мышц.





**Упражнение: поднятие таза (ноги согнуты в коленях)
в положении лежа на спине**

УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ: 2

ПОЯСНИЦА: РИСК МИНИМАЛЬНЫЙ

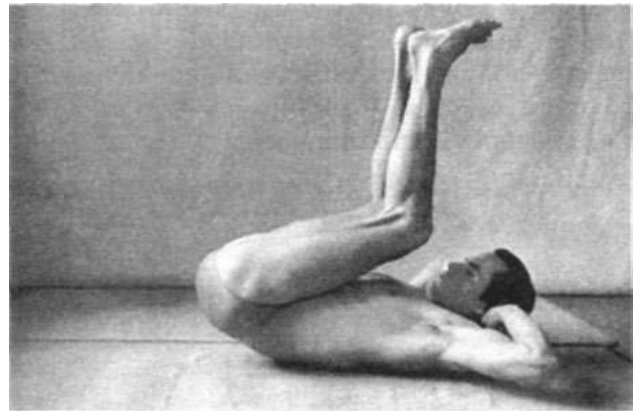
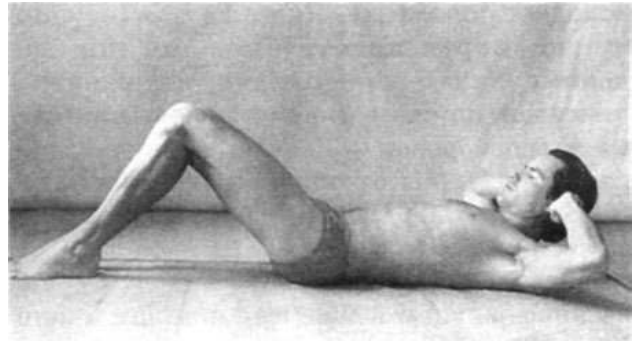
ЗОНА ВОЗДЕЙСТВИЯ: НИЖНЯЯ ЧАСТЬ БРЮШНОГО ПРЕССА

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ: Лягте на пол на спину. Ноги согнуты в коленях, ступни стоят на полу. Голова приподнята (подбородок приближен к груди). Положение рук — на ваш выбор.

ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ: Не раздвигайте ноги! Напрягая мышцы нижней части брюшного пресса, оторвите таз от пола, приближая колени ко лбу. В верхней точке движения ваши ступни должны находиться над головой. Затем возвращая ноги в исходное положение, слегка коснитесь ими пола и повторите упражнение.

РЕКОМЕНДАЦИИ ТРЕНЕРА:

- Не заносите ноги за голову, пытайтесь использовать инерцию их движения для отрыва таза от пола.
- Возвращаясь в исходное положение, опускайте ноги медленно и постепенно, сохраняя напряжение мышц нижней части брюшного пресса.
- Зафиксируйте положение в верхней точке движения примерно на секунду.
- Сконцентрируйте свое внимание на работе мышц.





Упражнение: подтягивание коленей к груди в положении лежа на спине

УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ: 2

ПОЯСНИЦА: РИСК МИНИМАЛЬНЫЙ

ЗОНА ВОЗДЕЙСТВИЯ: НИЖНЯЯ ЧАСТЬ БРЮШНОГО ПРЕССА

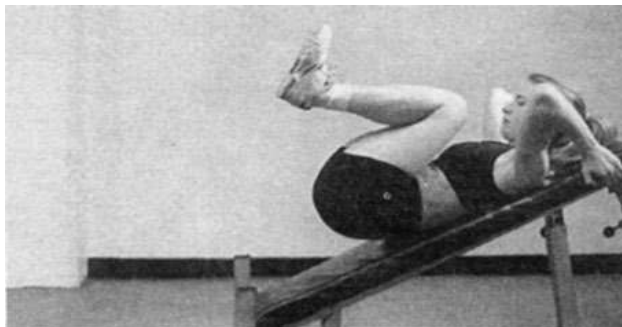
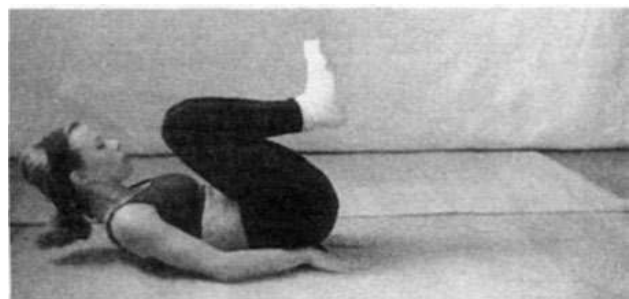
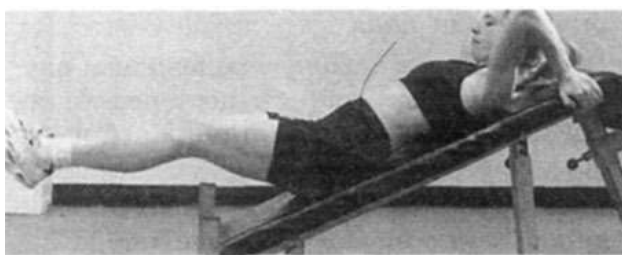
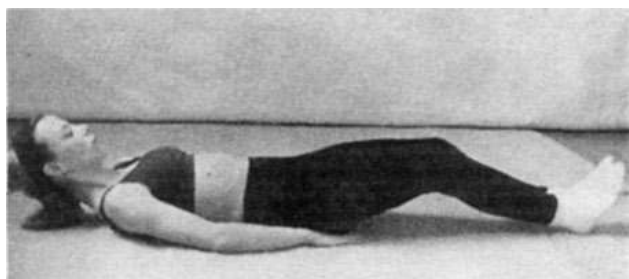
ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ: Лягте на пол (на спину), кисти рук поместите под ягодицы (ладонями вниз); локти обращены наружу, поясница прижата к полу, голова приподнята (подбородок приведен к груди), лопатки оторваны от пола. Выпрямите ноги (колени можно слегка согнуть), пятки касаются пола.

ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ: При помощи мышц нижней части брюшного пресса подтяните колени к груди. Затем медленно, контролируя движение, возвращайте ноги в исходное положение, оставляя колени слегка согнутыми. Едва коснувшись пятками пола, повторите упражнение.

Альтернативный вариант: Это упражнение можно выполнять в положении лежа на регулируемой по углу наклона тренировочной скамье.

РЕКОМЕНДАЦИИ ТРЕНЕРА:

- Ваша поясница должна быть прижата к полу или к наклонной скамье.
- Зафиксируйте положение в верхней точке движения примерно на секунду.
- Сконцентрируйте свое внимание на работе мышц нижней части брюшного пресса.





Упражнение: последовательное подтягивание коленей к груди в положении лежа на спине: «велосипед»

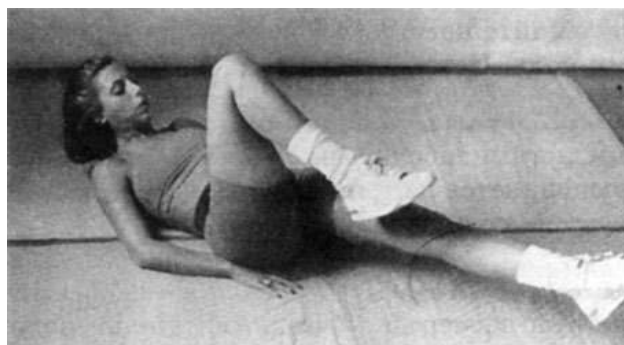
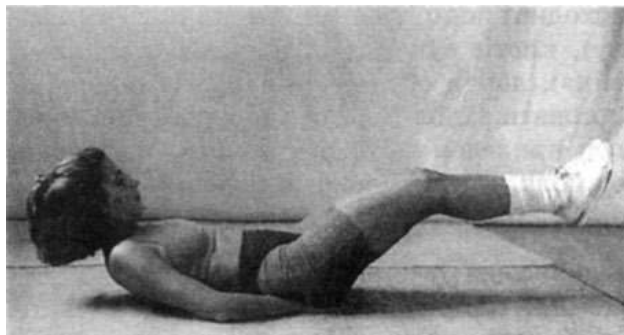
УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ: 2

ПОЯСНИЦА: РИСК УМЕРЕННЫЙ

ЗОНА ВОЗДЕЙСТВИЯ: НИЖНЯЯ ЧАСТЬ БРЮШНОГО ПРЕССА

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ: Лягте на пол (на спину), кисти рук под ягодицами (ладонями вниз), локти обращены наружу, поясница прижата к полу, голова приподнята (подбородок приведен к груди), лопатки оторваны от пола. Выпрямите ноги (колени слегка согнуты), пятки касаются пола.

ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ: Одновременно приподнимите обе ноги над полом примерно на 30 см (колени слегка согнуты). Напрягая мышцы нижней части брюшного пресса, подтяните правое колено к груди. Затем, вытягивая правую ногу, одновременно притягивайте к груди левое колено. Выполнение последовательного притягивания обоих коленей к груди считается одним повторением. Это упражнение имитирует движение ног при езде на велосипеде.



РЕКОМЕНДАЦИИ ТРЕНЕРА:

- Убедитесь, что ноги не касаются пола — сохраняйте постоянным напряжение работающих мышц.
- Контролируйте свои движения. Они не должны быть слишком быстрыми.
- Почувствуйте, как ваши ноги последовательно вытягиваются и притягиваются посредством мышц нижней части брюшного пресса, а не мышц сгибателей голени и бедра.
- Сконцентрируйте свое внимание на работе мышц нижней части брюшного пресса.
- Если у вас проблемы с поясницей, то, подняв ноги над полом выше 30 см, можно ослабить ее напряжение.



Упражнение: подтягивание коленей к груди в положении лежа на спине

(АЛЬТЕРНАТИВНЫЙ ВАРИАНТ)

УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ: 1

ПОЯСНИЦА: РИСК МИНИМАЛЬНЫЙ

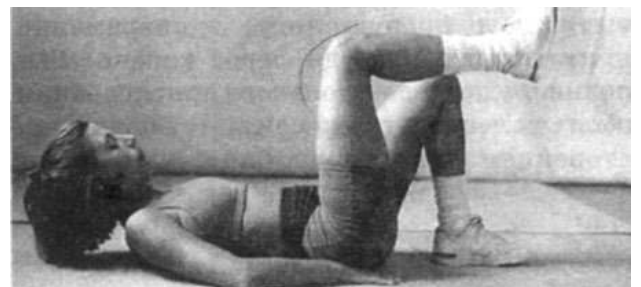
ЗОНА ВОЗДЕЙСТВИЯ: НИЖНЯЯ ЧАСТЬ БРЮШНОГО ПРЕССА

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ: Лягте на пол (на спину), кисти рук под ягодицами (ладонями вниз), локти обращены наружу, поясница прижата к полу, голова поднята (подбородок приведен к груди), лопатки оторваны от пола. Согните ноги в коленях так, чтобы ступни стояли на полу.

ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ: Из **ИСХОДНОГО ПОЛОЖЕНИЯ**, напрягая мышцы нижней части брюшного пресса, притяните колени к груди. Возвращаясь в исходное положение, опускайте ноги до легкого касания пятками пола. Повторите упражнение.

Альтернативный вариант 1: (Выполняется обеими ногами поочередно.) То же движение выполняется из того же исходного положения, но только одной ногой.

Альтернативный вариант 2: (Выполняется обеими ногами поочередно.) Поднимите одну ногу так, чтобы бедро составляло прямой угол с туловищем, а голень была параллельна полу. Вторая нога согнута в колене; ступня стоит на полу. Поднимите согнутое колено первой ноги и притяните его к груди. Возвращая ногу в исходное положение, опускайте ее до легкого касания пяткой пола. Противоположная нога в это время остается неподвижно поднятой вверх перпендикулярно туловищу.



РЕКОМЕНДАЦИИ ТРЕНЕРА:

- Сконцентрируйте свое внимание только на притягивании коленей к груди и касании пятками пола.

- Зафиксируйте положение в верхней точке движения примерно на секунду.
- Не следует ставить стопу работающей ноги на пол: допустимо лишь легкое касание пола ее пяткой.



Упражнение: подтягивание коленей к груди в положении сидя на скамье

УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ: 2

ПОЯСНИЦА: РИСК МИНИМАЛЬНЫЙ

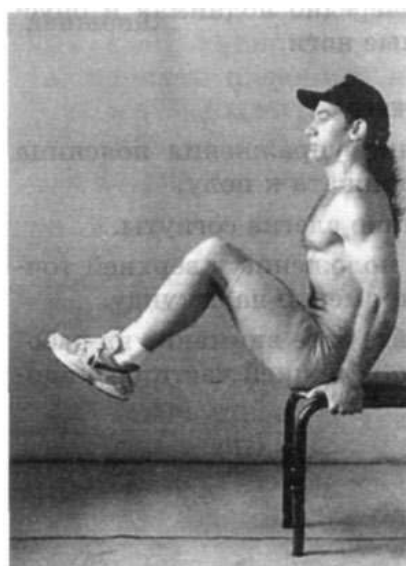
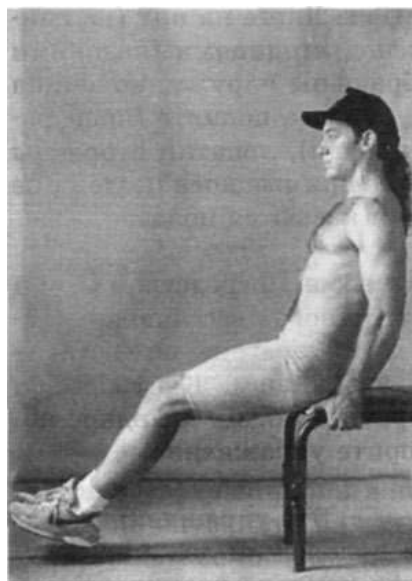
ЗОНА ВОЗДЕЙСТВИЯ: НИЖНЯЯ ЧАСТЬ БРЮШНОГО ПРЕССА

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ: Сядьте на скамью (стул), возьмитесь руками за ее края (за спинку стула), чтобы удержаться в этом положении, вытяните ноги, слегка приподняв пятки над полом. Спину держите прямо.

ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ: С ПОМОЩЬЮ МЫШЦ нижней части брюшного пресса притяните колени к груди. Затем, контролируя движение, возвращайте ноги в исходное положение (колени слегка согнуты). После легкого касания пятками пола повторите движение. При выполнении упражнения туловище должно оставаться неподвижным. Просто притягивайте колени к груди.

РЕКОМЕНДАЦИИ ТРЕНЕРА:

- Контролируйте движение ног при их опускании, сохраняя постоянным напряжение работающих мышц.
- Сконцентрируйте свое внимание на работе мышц нижней части брюшного пресса.
- Зафиксируйте положение в верхней точке движения примерно на секунду.
- Будьте осторожны и старайтесь не отклонять туловище назад. Держите его прямо.





Упражнение: поднятие прямых ног в положении лежа на спине

УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ: 2

ПОЯСНИЦА: РИСК ВЫСШИЙ

ЗОНА ВОЗДЕЙСТВИЯ: НИЖНЯЯ ЧАСТЬ БРЮШНОГО ПРЕССА

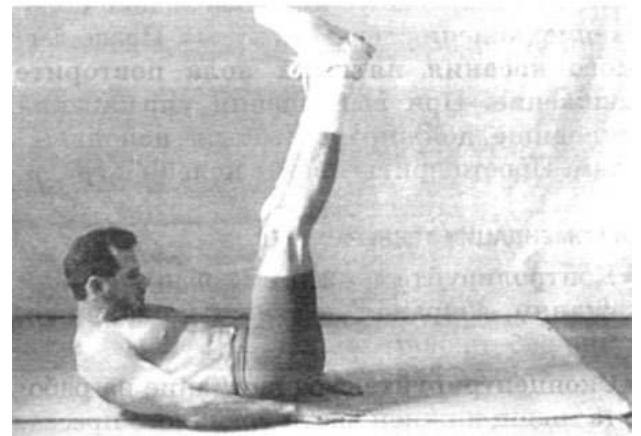
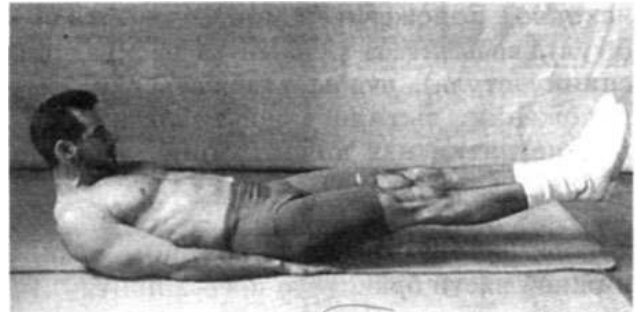
ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ: Лягте на пол (на спину), кисти рук под ягодицами (ладонями вниз), локти обращены наружу, поясница прижата к полу, голова поднята (подбородок приведен к груди), лопатки оторваны от пола. Вытяните прямые ноги (колени не сомкнуты); пятки касаются пола.

ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ: Посредством мышц нижней части брюшного пресса поднимайте ноги до тех пор, пока они не составят прямой угол с туловищем. Контролируя движение, возвратите ноги в исходное положение. Повторите упражнение.

Альтернативный вариант: Это упражнение можно выполнять в положении лежа на регулируемой по углу наклона тренировочной скамье или поочередно поднимая и опуская разноименные ноги.

РЕКОМЕНДАЦИИ ТРЕНЕРА:

- При выполнении упражнения поясница должна быть прижата к полу.
- Колени постоянно слегка согнуты.
- Зафиксируйте положение в верхней точке движения примерно на секунду.
- Сконцентрируйте свое внимание на работающих мышцах нижней части брюшного пресса.





Упражнение: поднятие прямых ног в положении лежа на спине (альтернативный вариант)

УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ: 2

ПОЯСНИЦА: РИСК ВЫСОКИЙ

ЗОНА ВОЗДЕЙСТВИЯ: НИЖНЯЯ ЧАСТЬ БРЮШНОГО ПРЕССА

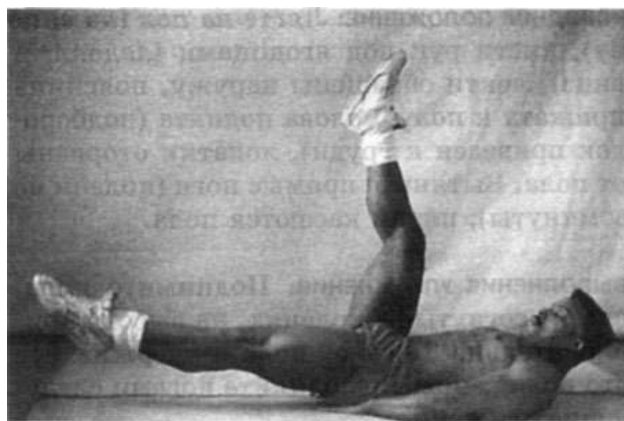
ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ: Лягте на пол (на спину), кисти рук под ягодицами (ладонями вниз), локти обращены наружу, поясница прижата к полу, голова поднята (подбородок приведен к груди), лопатки оторваны от пола. Вытяните прямые ноги (колени не сомкнуты); пятки касаются пола.

ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ: Напрягая мышцы нижней части брюшного пресса, поднимайте правую ногу (слегка согнутую в колене) до тех пор, пока она не составит прямой угол с туловищем. Затем контролируемым движением возвращайте ее в исходное положение. Как только вы начнете опускать правую ногу, поднимайте левую до принятия ею перпендикулярного положения относительно туловища. Обе ноги должны «встретиться на полпути». Повторением считается последовательное достижение обеими ногами верхней точки подъема.

Альтернативный вариант: Вместо последовательного поднимания-опускания разноименных ног можно выполнять эти движения ногами поочередно, то есть сначала поднимая и опуская одну ногу, а затем повторять упражнение второй ногой. Этот вариант менее рискован для вашей поясницы.

РЕКОМЕНДАЦИИ ТРЕНЕРА:

- При выполнении упражнения поясница должна быть прижата к полу.
- Сконцентрируйте свое внимание на работе мышц нижней части брюшного пресса.



- При возвращении ног в исходное положение не опускайте их на пол. Допустимо лишь легкое касание пола пятками.
- Постоянно контролируйте выполняемые движения.



Упражнение: поднимание прямых ног в положении лежа на спине с последующим выполнением ими ряда движений

УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ: 3

ПОЯСНИЦА: РИСК ВЫСОКИЙ

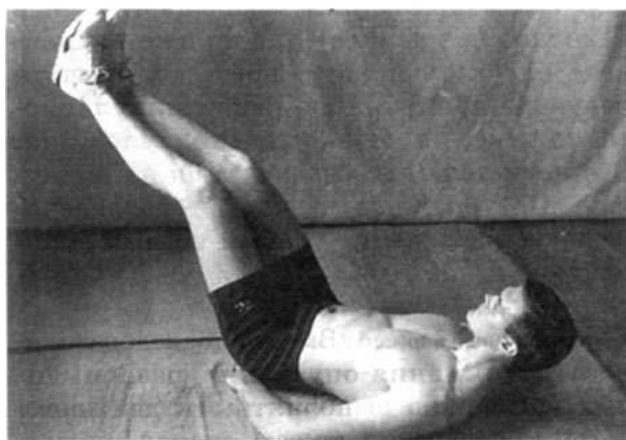
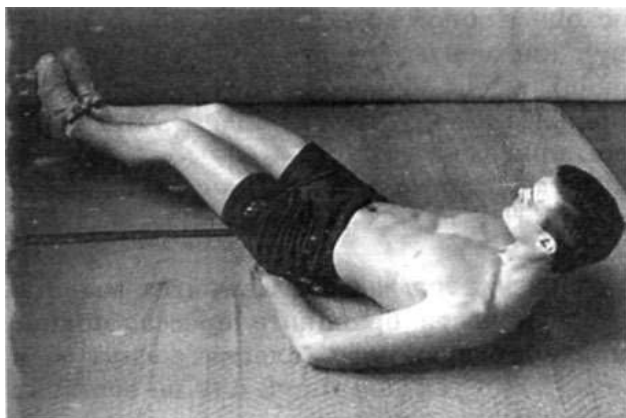
ЗОНА ВОЗДЕЙСТВИЯ: НИЖНЯЯ ЧАСТЬ БРЮШНОГО ПРЕССА

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ: Лягте на пол (на спину), кисти рук под ягодицами (ладонями вниз), локти обращены наружу, поясница прижата к полу, голова поднята (подбородок приведен к груди), лопатки оторваны от пола. Вытяните прямые ноги (колени не сомкнуты); пятки касаются пола.

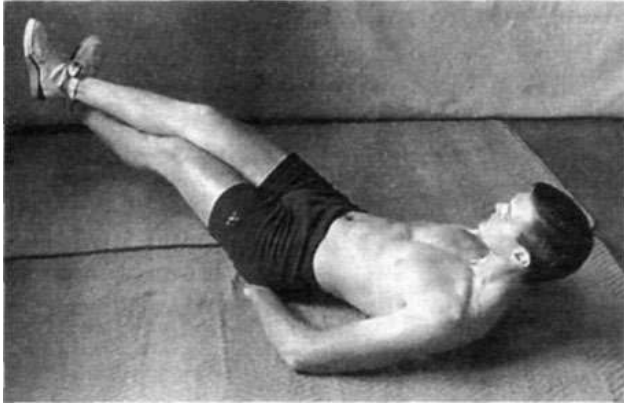
ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ: Поднимите ноги, слегка согнутые в коленях, на высоту приблизительно 30 см от пола и удерживайте это положение. Выполняйте ногами следующие движения:

«ВОСЬМЕРКИ»: Поднимите ноги чуть выше под углом в 45 градусов и, представив, что перед вами стена, изобразите на ней воображаемую восьмерку своими ступнями, начиная движения из исходного положения в направлении снизу вверх. После выполнения каждой восьмерки меняйте направление движения. Продолжайте делать упражнение до тех пор, пока не выполните необходимое количество повторений для одного подхода.

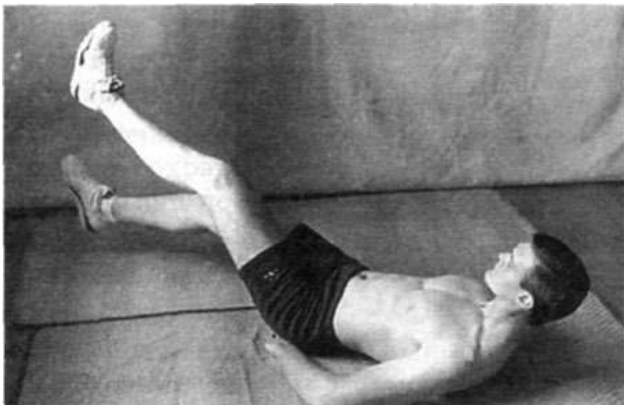
КРУГОВЫЕ ДВИЖЕНИЯ («КРУГИ»): Описав ступнями круг, каждый раз, приступая к выполнению последующего, изменяйте направление движения. Продолжайте упражнение, пока не справитесь с запланированным количеством повторений для одного подхода. *(См. продолжение на стр. 91).*



ПОПЕРЕМЕННОЕ ПЕРЕКРЕЩИВАНИЕ НОГ: Из **ИСХОДНОГО** положения выполняйте перекрестные движения ногами, чередуя верхнее и нижнее положение каждой из них. Одно перекрещивание считается повторением.



ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОЕ ПОДНИМАНИЕ И ОПУСКАНИЕ НОГ: Из исходного положения производите последовательное поднятие и опускание ног. Для начала поднимите правую ногу на 30 см выше относительно левой. Затем, поднимая левую ногу, опускаете правую на первоначальную высоту исходного положения (30 см от пола). Продолжайте, пока не выполните все повторения одного подхода. Каждое изменение положения ноги считается повторением.



РЕКОМЕНДАЦИИ ТРЕНЕРА:

- При выполнении упражнения поясница должна быть прижата к полу.
- Сконцентрируйте свое внимание на работе мышц нижней части брюшного пресса.
- Постоянно контролируйте выполняемые движения.
- Для разнообразия можете изменять амплитуду и скорость выполнения движений.



Упражнение: подтягивание коленей к груди в вися на перекладине широким хватом сверху

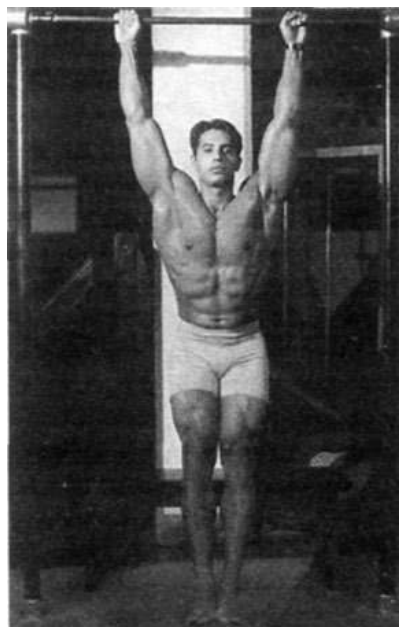
УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ: 2

ПОЯСНИЦА: РИСК МИНИМАЛЬНЫЙ

ЗОНА ВОЗДЕЙСТВИЯ: НИЖНЯЯ ЧАСТЬ БРЮШНОГО ПРЕССА

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ: Вис на перекладине (или вертикальной скамье) широким хватом сверху. Ноги полностью вытянуты.

ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ: Напрягая мышцы нижней части брюшного пресса, подтяните колени к груди, подавая бедра чуть вперед после того, как в процессе подъема колени составят с туловищем угол менее 90 градусов. Ваши ступни должны оказаться прямо под коленями. Затем контролируемым движением возвращаете ноги в исходное положение. Повторите упражнение.



РЕКОМЕНДАЦИИ ТРЕНЕРА:

- Старайтесь подтянуть колени к груди как можно выше.
- Зафиксируйте положение в верхней точке движения примерно на секунду.
- По достижении вашими ногами исходного положения сразу же начинайте поднимать их вверх, выполняя следующее повторение.
- Это упражнение поможет вам укрепить мышцы для последующего выполнения упражнения по подниманию прямых ног к перекладине.
- Если у вас возникают проблемы с подтягиванием коленей, не расстраивайтесь. Тренируйтесь, и у вас все получится.
- Сконцентрируйте свое внимание на работе мышц брюшного пресса.



Упражнение: подтягивание коленей к груди в виси на перекладине широким хватом сверху (альтернативный вариант)

УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ: 2

ПОЯСНИЦА: РИСК МИНИМАЛЬНЫЙ

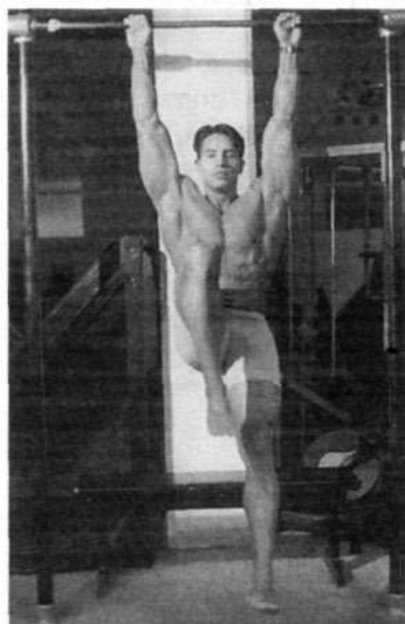
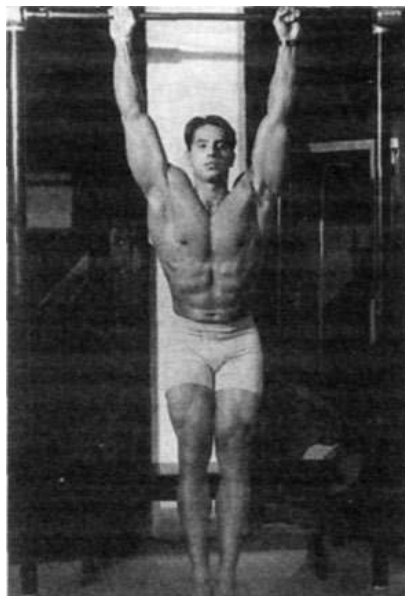
ЗОНА ВОЗДЕЙСТВИЯ: НИЖНЯЯ ЧАСТЬ БРЮШНОГО ПРЕССА

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ: Вис на перекладине (или вертикальной скамье) широким хватом сверху. Ноги полностью вытянуты.

ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ: с помощью мышц нижней части брюшного пресса подтяните правое колено к груди, затем опустите его. Повторите упражнение левой ногой. Поочередно производите движения обеими ногами, пока не выполните запланированное количество повторений для одного подхода.

РЕКОМЕНДАЦИИ ТРЕНЕРА:

- Подтягивайте колени как можно выше к груди.
- Зафиксируйте положение в верхней точке движения примерно на секунду.
- Подайте бедра чуть вперед после того, как в процессе подъема колени составят с туловищем угол менее 90 градусов.
- Не задерживайтесь в исходном положении — сохраняйте напряжение работающих мышц постоянным.
- Сконцентрируйтесь мысленно на выполняемом движении, ощущайте работу мышц нижней части брюшного пресса.
- Это упражнение можно выполнять обеими ногами поочередно или производя многократные повторения сначала одной, а затем другой ногой





Упражнение: подтягивание коленей к груди в вися на перекладине широким хватом сверху («велосипед»)

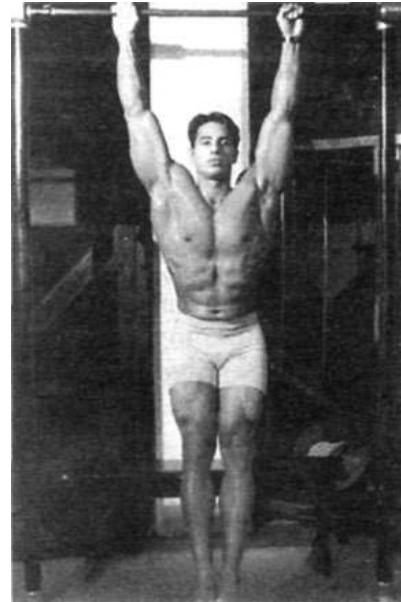
УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ: 2

ПОЯСНИЦА: РИСК УМЕРЕННЫЙ

ЗОНА ВОЗДЕЙСТВИЯ: НИЖНЯЯ ЧАСТЬ БРЮШНОГО ПРЕССА

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ: Вис на перекладине (или вертикальной скамье) широким хватом сверху. Ноги полностью вытянуты.

ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ: Напрягая мышцы нижней части брюшного пресса, имитируйте ногами движения как при езде на велосипеде. Подтяните правое колено к груди; опуская его, одновременно притягивайте к груди левое колено. Колени должны «встретиться» в средней точке амплитуды своего движения. Левое колено продолжит движение по направлению к груди, а правое — вниз, возвращаясь в исходное положение. Повторите упражнение.



РЕКОМЕНДАЦИИ ТРЕНЕРА:

- Подтягивайте колено к груди как можно выше.
- Не препятствуйте естественному движению бедер вперед, когда подтягиваемое колено составит с туловищем угол менее 90 градусов.
- Старайтесь не раскачиваться. Контролируйте движения.
- Мысленно сконцентрируйтесь на работе мышц нижней части брюшного пресса.



Упражнение: поднятие прямых ног к перекладине в висе на перекладине

УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ: 3

ПОЯСНИЦА: РИСК ВЫСОКИЙ

ЗОНА ВОЗДЕЙСТВИЯ: НИЖНЯЯ ЧАСТЬ БРЮШНОГО ПРЕССА

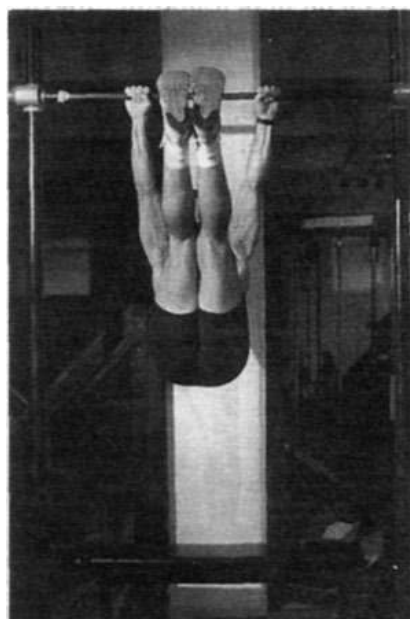
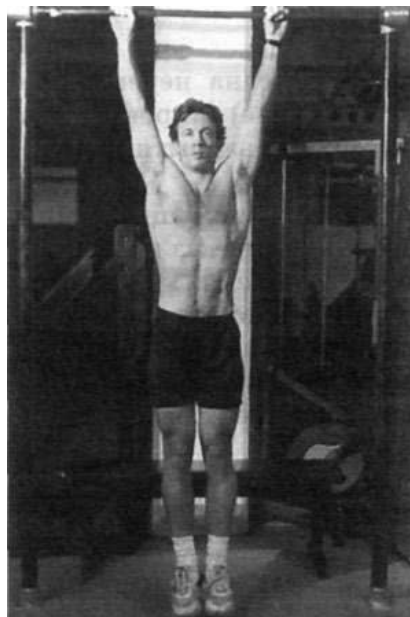
ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ: Вис на перекладине (или вертикальной скамье) широким хватом сверху. Ноги полностью вытянуты.

ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ ПО СОКРАЩЕННОЙ АМПЛИТУДЕ: С помощью мышц нижней части брюшного пресса поднимайте прямые ноги (колени не сомкнуты) до тех пор, пока они не составят прямой (90 градусов) угол с туловищем. Затем контролируемым движением опустите их вниз.

ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ ПО ПОЛНОЙ АМПЛИТУДЕ: Напрягая мышцы нижней части брюшного пресса, поднимайте прямые ноги (колени не сомкнуты) до тех пор, пока голени не достигнут уровня вашего подбородка.

РЕКОМЕНДАЦИИ ТРЕНЕРА:

- Зафиксируйте положение в верхней точке движения примерно на секунду.
- Опуская ноги, обязательно контролируйте движение.
- Не раскачивайтесь на перекладине, пытайтесь использовать силу инерции для подъема ног.
- Сконцентрируйте свое внимание на работе мышц нижней части брюшного пресса при поднимании и опускании ног.
- Это упражнение активизирует мышцы-сгибатели бедра в большей степени, чем поднимание ног, согнутых в коленях, но зато оно хорошо подходит для внесения разнообразия в программу тренинга и увеличения нагрузки на мышцы.





Упражнение: поднимание ног, согнутых в коленях, в висе на перекладине

УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ: 3

ПОЯСНИЦА: РИСК УМЕРЕННЫЙ

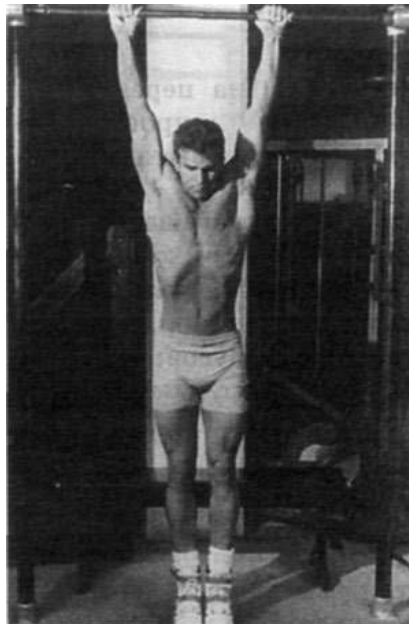
ЗОНА ВОЗДЕЙСТВИЯ: НИЖНЯЯ ЧАСТЬ БРЮШНОГО ПРЕССА

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ: Вис на перекладине (или вертикальной скамье) широким хватом сверху. Ноги полностью вытянуты.

ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ: С помощью мышц нижней части брюшного пресса поднимайте ноги, согнув их в коленях, до уровня лба. В верхней точке движения ваши ступни должны оказаться выше головы. Затем контролируемым движением возвратите ноги в исходное положение. Повторите упражнение.

РЕКОМЕНДАЦИИ ТРЕНЕРА:

- Не препятствуйте движению бедер вперед, когда ваши колени поднимаются к голове.
- Не раскачивайтесь на перекладине, пытайтесь использовать силу инерции для подъема ног.
- Контролируйте движение, возвращая ноги в исходное положение.
- Зафиксируйте положение в верхней точке движения примерно на секунду.
- Сконцентрируйте свое внимание на работе мышц нижней части брюшного пресса.





Упражнение: поднятие прямых ног в вися на перекладине: попеременные (непрерывные) движения

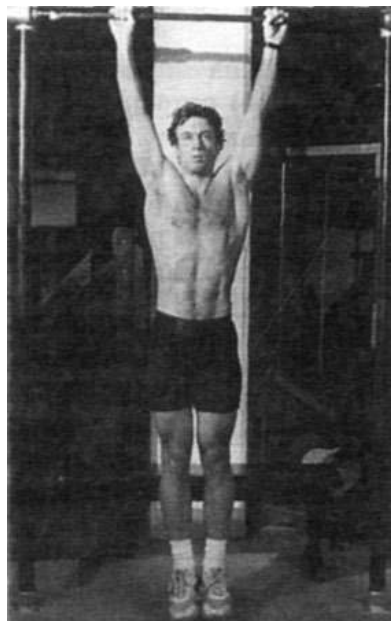
УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ: 3

ПОЯСНИЦА: РИСК ВЫСОКИЙ

ЗОНА ВОЗДЕЙСТВИЯ: НИЖНЯЯ ЧАСТЬ БРЮШНОГО ПРЕССА

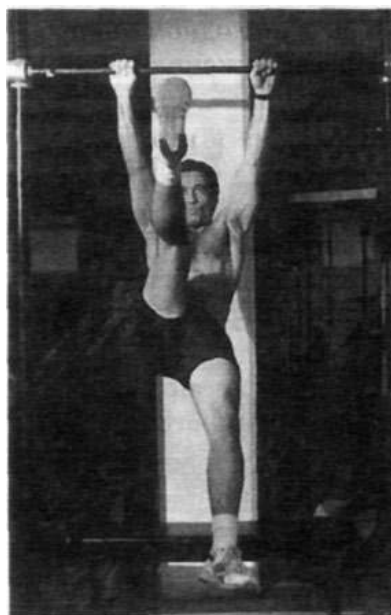
ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ: Вис на перекладине (или вертикальной скамье) широким хватом сверху. Ноги полностью вытянуты.

ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ: Напрягая мышцы нижней части брюшного пресса, поднимайте правую ногу, стараясь не сгибать ее в колене, до уровня подбородка. Опуская правую ногу, одновременно поднимайте левую. Двигаясь в противоположных направлениях, они «пересекутся» примерно в средней точке амплитуды своего движения. Ноги производят непрерывные движения. Продолжайте упражняться, пока не выполните запланированное количество повторения для одного подхода.



РЕКОМЕНДАЦИИ ТРЕНЕРА:

- Для поднимания и опускания ног используйте мышцы нижней части брюшного пресса.
- Не препятствуйте естественному движению бедер вперед, когда ноги составят с туловищем угол менее 90 градусов.
- Сконцентрируйте свое внимание на работе мышц нижней части брюшного пресса.
- Контролируйте выполняемые движения.
- Не огорчайтесь, если в начале не сможете поднимать ноги до уровня подбородка. Тренируясь, вы постепенно увеличите амплитуду движения.





Упражнение: поднятие прямых ног попеременно в висе на перекладине

УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ: 2

ПОЯСНИЦА: РИСК УМЕРЕННЫЙ

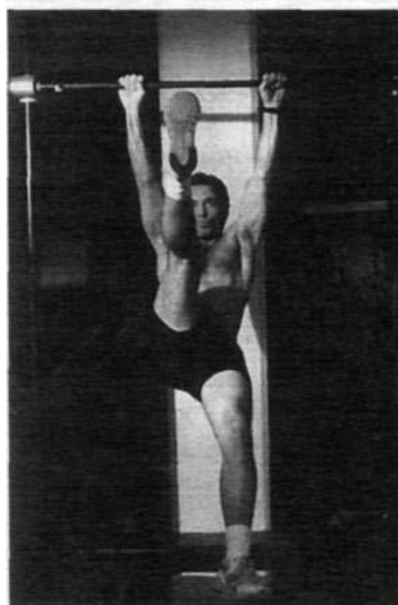
ЗОНА ВОЗДЕЙСТВИЯ: НИЖНЯЯ ЧАСТЬ БРЮШНОГО ПРЕССА

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ: Вис на перекладине (или вертикальной скамье) широким хватом сверху. Ноги полностью вытянуты.

ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ С ПОМОЩЬЮ МЫШЦ нижней части брюшного пресса поднимите правую ногу на уровень подбородка (колени не сгибать!). Затем возвратите ногу в исходное положение. Повторите упражнение. Попеременно производите движения обеими ногами, пока не выполните запланированное количество повторений для одного подхода.

РЕКОМЕНДАЦИИ ТРЕНЕРА:

- Не раскачивайтесь на перекладине, пытаясь использовать силу инерции для подъема ноги.
- Не задерживайтесь в исходном положении — сохраняйте напряжение работающих мышц постоянным.
- Зафиксируйте положение в верхней точке движения примерно на секунду.
- Если вы не можете поднять ногу на уровень подбородка, поднимайте ее на максимально возможную для вас высоту. Не огорчайтесь: тренируясь, вы постепенно увеличите амплитуду движения.
- Мысленно сконцентрируйтесь на работе мышц нижней части брюшного пресса.





Упражнение: поднимание прямых ног в вися на перекладине с последующим выполнением ими ряда движений

УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ: 3

ПОЯСНИЦА: РИСК ВЫСОКИЙ

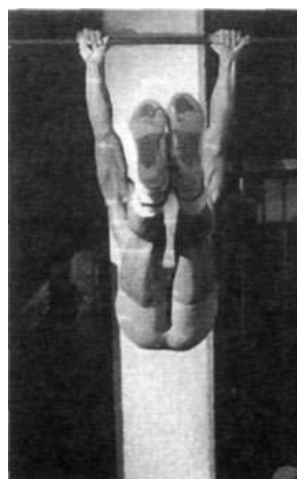
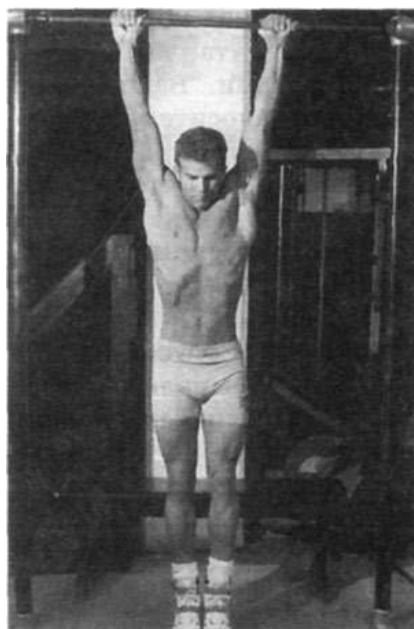
ЗОНА ВОЗДЕЙСТВИЯ: НИЖНЯЯ ЧАСТЬ БРЮШНОГО ПРЕССА

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ: Вис на перекладине (или вертикальной скамье) широким хватом сверху. Ноги полностью вытянуты.

ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ: Напрягая мышцы нижней части брюшного пресса, поднимите ноги так, чтобы они составили прямой угол (90 градусов) с туловищем — подобие латинской буквы «L» (колени не сомкнуты). Далее выполняйте ногами следующие движения:

«ВОСЬМЕРКИ»: Поднимите ноги и, представив, что перед вами стена, изобразите на ней воображаемую вертикальную восьмерку. После завершения каждой «цифры» изменяйте направление движения ног. Продолжайте делать упражнение до тех пор, пока не выполните плановое количество повторений для одного подхода.

«КРУГИ»: Описав ступнями круг на «находящейся перед вами» воображаемой стене и переходя к выполнению последующих, каждый раз изменяйте направление движения ног. Продолжайте упражнение, пока не выполните плановое количество повторений для одного подхода.

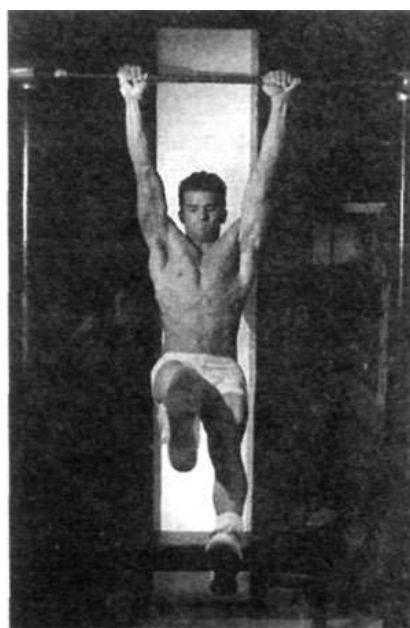
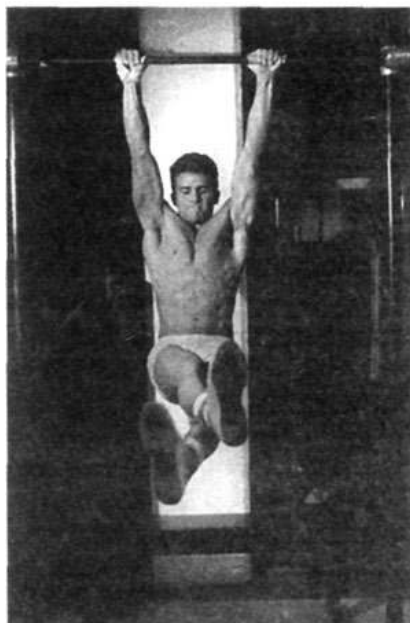


ПОПЕРЕМЕННОЕ ПЕРЕКРЕЩИВАНИЕ ног: Выполняйте поочередно горизонтальные перекрестные движения ногами. Ваша левая нога движением вправо заносится под правую, перекрещиваясь с ней. Затем правая нога заносится под левую так, что при перекрещивании последняя оказывается сверху и т. д. Каждое перекрещивание считается повторением.

ПОПЕРЕМЕННОЕ ПОДНИМАНИЕ И ОПУСКАНИЕ ног: В этом упражнении ноги выполняют вертикальные движения. Для начала поднимите правую ногу примерно на 30 сантиметров, а левую на столько же сантиметров опустите. Затем поднимите левую ногу, а правую опустите и т.д. Каждое изменение положения ноги считается повторением.

РЕКОМЕНДАЦИИ ТРЕНЕРА:

- Контролируйте все выполняемые движения.
- Для разнообразия можете изменять амплитуду и скорость выполнения движений.
- Сконцентрируйте свое внимание на работе мышц брюшного пресса.



Упражнения для косых мышц живота



Упражнение: поднятие прямой верхней ноги в положении лежа на боку

УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ: 1

ПОЯСНИЦА: РИСК МИНИМАЛЬНЫЙ

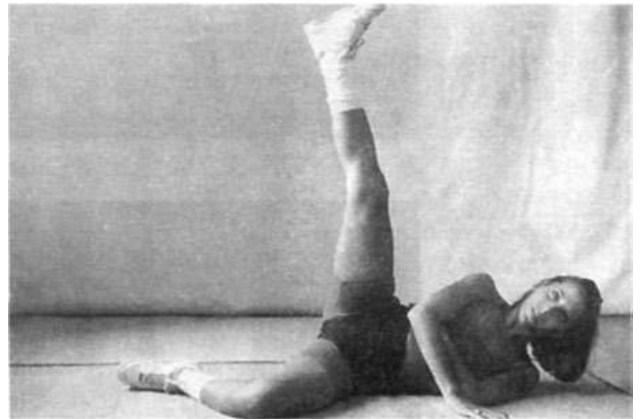
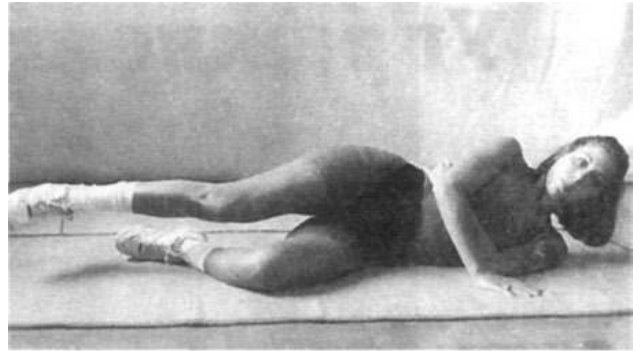
ЗОНА ВОЗДЕЙСТВИЯ: КОСЫЕ МЫШЦЫ ЖИВОТА

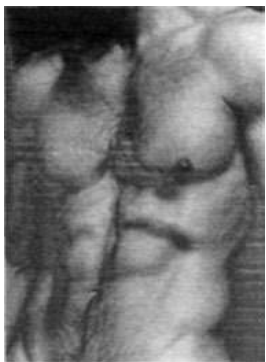
ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ: Лягте на пол на левый бок. Согните левую ногу в колене и используйте свой трицепс в качестве опоры. В этом положении выпрямите правую (верхнюю) ногу.

ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ: С ПОМОЩЬЮ КОСЫХ мышц живота поднимите правую (верхнюю) ногу настолько высоко, насколько это возможно, при сохранении неподвижным вашего левого бедра, затем опустите ее. Повторяйте упражнение, пока не выполните количество повторений, запланированных для одного подхода. Затем перевернитесь на правый бок и выполняйте те же движения левой ногой.

РЕКОМЕНДАЦИИ ТРЕНЕРА:

- Не раскачивайте ногу, пытаясь использовать силу инерции для ее поднятия и опускания. Контролируйте выполняемые движения.
- Сконцентрируйте свое внимание на работе косых мышц живота.
- Зафиксируйте положение в верхней точке движения примерно на секунду.
- Не задерживайте выполняющую упражнение ногу в исходном положении — сохраняйте напряжение работающих мышц постоянным.





Упражнение: одновременное поднятие прямых ног в положении лежа на боку

УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ: 3

ПОЯСНИЦА: РИСК МИНИМАЛЬНЫЙ

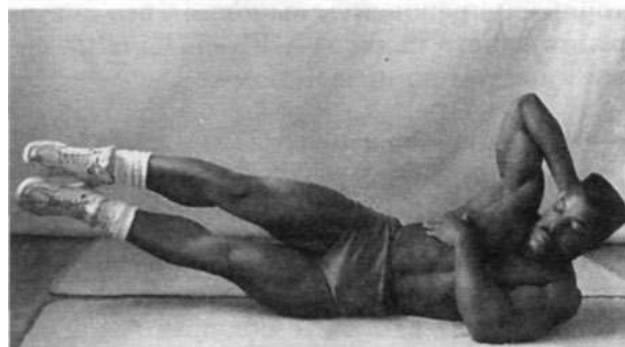
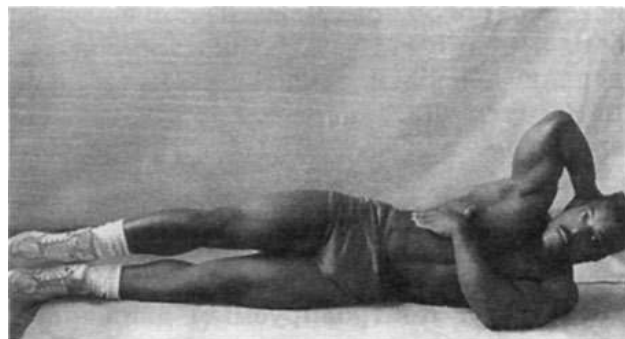
ЗОНА ВОЗДЕЙСТВИЯ: КОСЫЕ МЫШЦЫ ЖИВОТА

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ: Лягте на пол на левый бок. Вытяните ноги прямо и используйте левый трицепс в качестве опоры.

ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ: Напрягая косые мышцы живота, оторвите ноги от пола и поднимите их так высоко, как можете. Затем опустите ноги и, слегка коснувшись ими пола, повторите движение. Лежа на левом боку, выполняйте необходимое количество повторений для одного подхода. Перевернитесь на другой бок и повторите упражнение.

РЕКОМЕНДАЦИИ ТРЕНЕРА:

- При выполнении упражнения вы должны использовать только косые мышцы живота. Не следует прибегать к помощи других мышц.
- Зафиксируйте положение в верхней точке движения примерно на секунду.
- Контролируйте движение ног при возвращении их в исходное положение.
- В процессе выполнения упражнения не следует опускать ноги на пол. Слегка коснувшись его, сразу же поднимайте их. Сохраняйте напряжение работающих мышц постоянным.





Упражнение: «складной нож» в положении лежа на боку (альтернативный вариант)

УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ: 1

ПОЯСНИЦА: РИСК МИНИМАЛЬНЫЙ

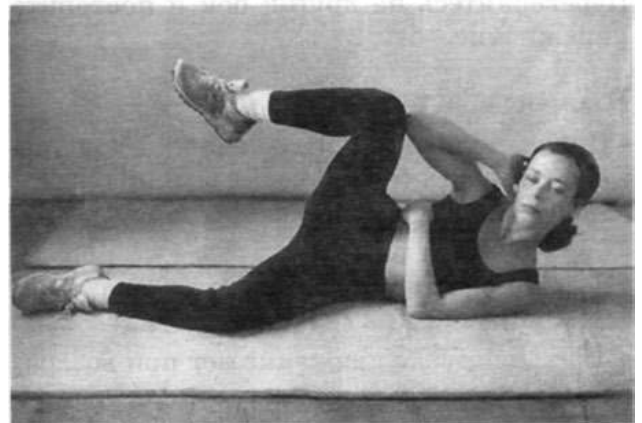
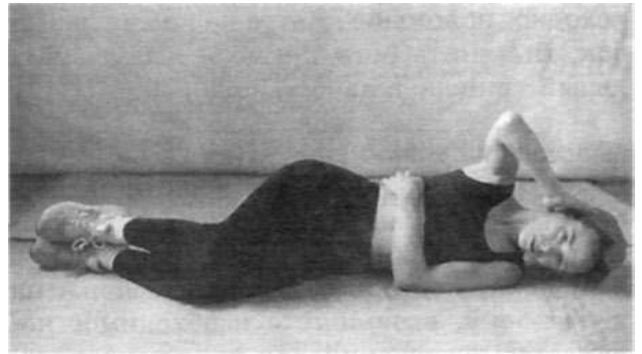
ЗОНА ВОЗДЕЙСТВИЯ: КОСЫЕ МЫШЦЫ ЖИВОТА

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ: Лягте на пол на левый бок. Используйте левый локоть в качестве дополнительной опоры. Ноги вместе, колени согнуты. Ладонь правой руки — за правым ухом.

ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ: С помощью косых мышц живота одновременно поднимите правую (верхнюю) ногу и торс навстречу друг другу. Контролируемым движением возвратите их в исходное положение. Повторяйте упражнение, выполняя все повторения одного подхода лежа сначала на левом, а затем на правом боку.

РЕКОМЕНДАЦИИ ТРЕНЕРА:

- Сконцентрируйте свое внимание на работе косых мышц живота.
- Убедитесь, что при выполнении упражнения вы оторвали от пола верхнюю часть туловища, а не просто подняли голову.
- Зафиксируйте положение в верхней точке движения примерно на секунду.
- Не позволяйте себе отдыхать при возвращении в исходное положение. Сохраняйте напряжение мышц брюшного пресса постоянным.





Упражнение: «складной нож» в положении лежа на боку

УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ: 2

ПОЯСНИЦА: РИСК МИНИМАЛЬНЫЙ

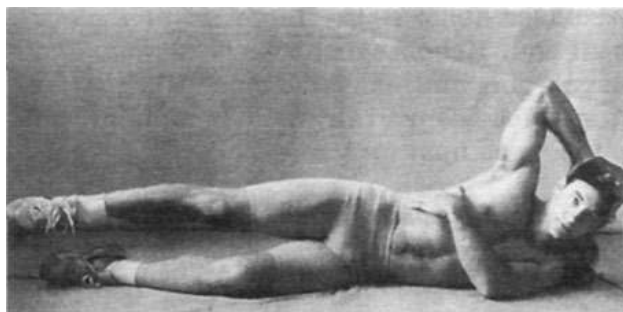
ЗОНА ВОЗДЕЙСТВИЯ: КОСЫЕ МЫШЦЫ ЖИВОТА

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ: Лягте на пол на левый бок, ноги вместе. Согните левую (нижнюю) ногу в колене для устойчивости. Ладонь правой руки — за правым ухом, ладонь левой — на правом боку.

ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ: Напрягая косые мышцы живота, одновременно поднимите прямую правую (верхнюю) ногу и торс навстречу друг другу. Повторяйте упражнение до тех пор, пока не выполните все повторения одного подхода лежа на левом боку, а затем проделайте то же самое на правом боку.

РЕКОМЕНДАЦИИ ТРЕНЕРА:

- Продвиньте ногу чуть вперед, чтобы увеличить амплитуду движения.
- Сконцентрируйте свое внимание на работе косых мышц живота.
- Убедитесь, что при выполнении упражнения вы оторвали от пола верхнюю часть туловища, а не просто подняли голову.
- Зафиксируйте положение в верхней точке движения примерно на секунду.
- Не позволяйте себе отдыхать при возвращении в исходное положение. Сохраняйте напряжение мышц брюшного пресса постоянным.





Упражнение: «складной нож» в положении лежа на боку, выполняемый одновременно обеими ногами

УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ: 3

ПОЯСНИЦА: РИСК УМЕРЕННЫЙ

ЗОНА ВОЗДЕЙСТВИЯ: КОСЫЕ МЫШЦЫ ЖИВОТА

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ: Лягте на пол на левый бок. Используйте левый локоть в качестве дополнительной опоры. Ноги вместе и полностью вытянуты. Ладонь правой руки — за правым ухом.

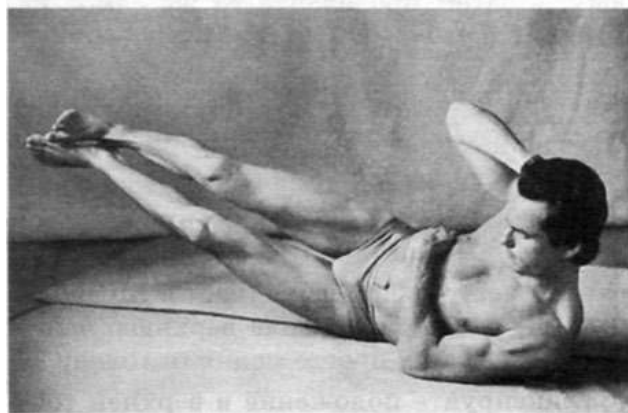
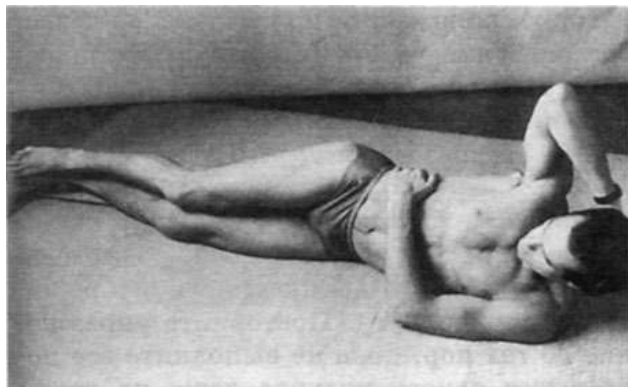
ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ: с помощью косых мышц живота одновременно поднимите обе ноги и торс навстречу друг другу. Контролируемым движением вернитесь в исходное положение. Выполнив все повторения одного подхода, перевернитесь на другой бок и повторите упражнение.

Альтернативный вариант:

Это упражнение может выполняться и на регулируемой по углу наклона тренировочной скамье, за которую следует придерживать свободной рукой, чтобы сохранять равновесие.

РЕКОМЕНДАЦИИ ТРЕНЕРА:

- Продвиньте ваши ноги слегка вперед, чтобы увеличить амплитуду движения.
- Сконцентрируйте свое внимание на работе косых мышц живота.
- Убедитесь, что при выполнении упражнения вы оторвали от пола верхнюю часть туловища, а не просто подняли голову.
- Зафиксируйте положение в верхней точке движения примерно на секунду.





Упражнение: вращательные движения туловищем в положении лежа на боку

УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ: 1

ПОЯСНИЦА: РИСК МИНИМАЛЬНЫЙ

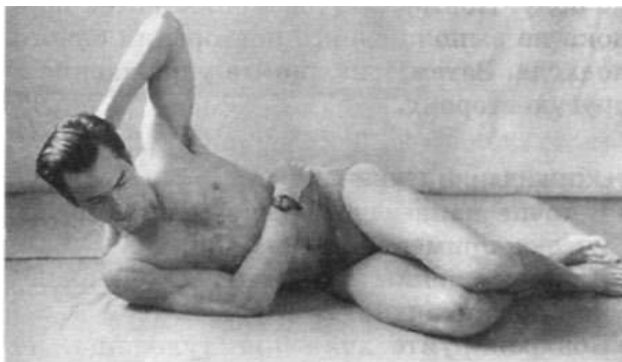
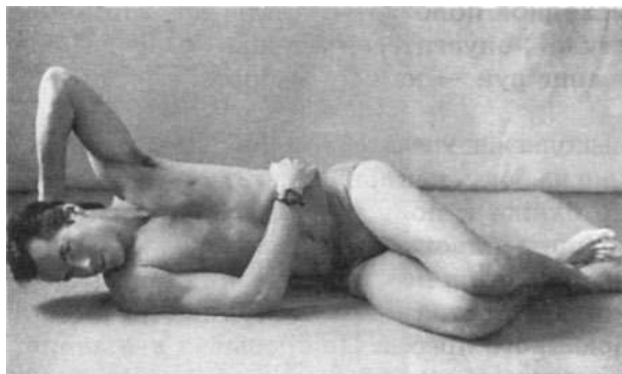
ЗОНА ВОЗДЕЙСТВИЯ: КОСЫЕ МЫШЦЫ ЖИВОТА

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ: Лежа на правом боку, согните колени так, чтобы они составляли прямой угол с туловищем. Поместите левую руку за голову, а правую положите на левый бок.

ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ: С ПОМОЩЬЮ КОСЫХ мышц живота оторвите торс от пола и постарайтесь приблизить его к бедру. Возвращая торс в исходную позицию, слегка коснитесь им пола и повторите движение. Затем выполните упражнение лежа на левом боку.

РЕКОМЕНДАЦИИ ТРЕНЕРА:

- Убедитесь, что вы оторвали от пола торс, а не подняли всего лишь голову и локоть.
- Зафиксируйте положение в верхней точке движения примерно на секунду.
- Сконцентрируйте свое внимание на работе косых мышц живота.
- При выполнении упражнения следует убедиться, что ваше правое (нижнее) плечо также оторвано от пола.





Упражнение: боковое поднятие туловища на «римском стуле»

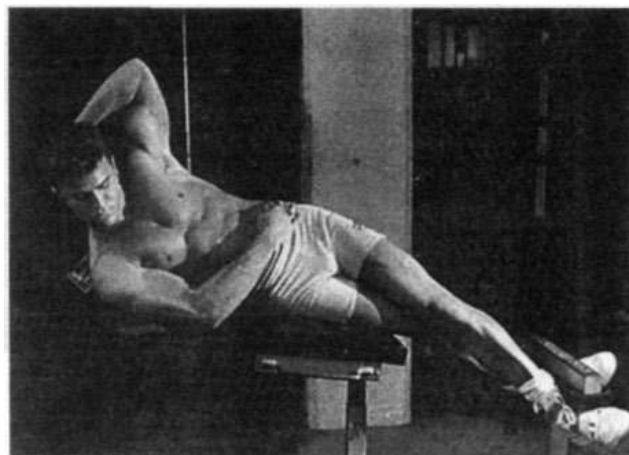
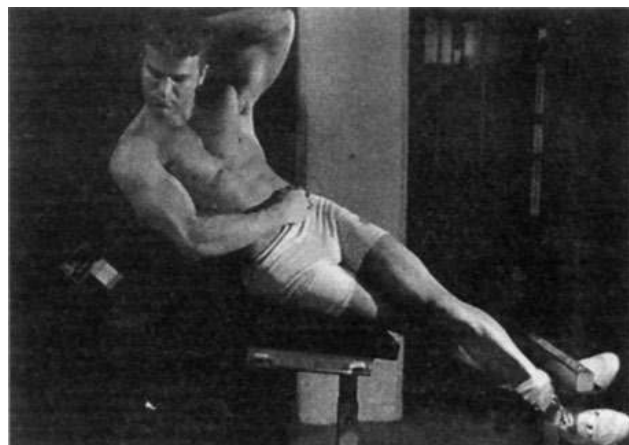
УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ: 3

ПОЯСНИЦА: РИСК УМЕРЕННЫЙ

ЗОНА ВОЗДЕЙСТВИЯ: КОСЫЕ МЫШЦЫ ЖИВОТА

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ: Сидя на «римском стуле», опуститесь на правое бедро. Положение рук — на ваш выбор.

ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ: Сохраняя положение на боку, наклоните туловище как можно ближе к полу. Затем, напрягая косые мышцы живота, поднимите туловище, возвращая его в исходную позицию и поддерживая постоянным напряжением мышц брюшного пресса. Не прерывая движения, опуститесь, приняв положение параллельно полу. Повторяйте движения до тех пор, пока не выполните все повторения одного подхода. Затем выполняйте упражнение в другую сторону.



РЕКОМЕНДАЦИИ ТРЕНЕРА:

- В точке наивысшего напряжения задержитесь примерно на секунду.
- Для повышения интенсивности упражнения держите руки за головой.
- Контролируйте движение туловища, не позволяя ему опускаться по инерции.
- Не позволяйте себе отдыхать при возвращении в исходное положение. Сохраняйте постоянным напряжение мышц брюшного пресса.
- Сконцентрируйте свое внимание на работе мышц брюшного пресса и косых мышц живота.
- Прежде чем приступать к этому упражнению, следует выполнить «поднимание туловища в положении лежа на боку» или один из вариантов упражнения «складной нож».



Упражнение: наклоны туловища в стороны в положении стоя (без отягощения)

УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ: 1

ПОЯСНИЦА: РИСК МИНИМАЛЬНЫЙ

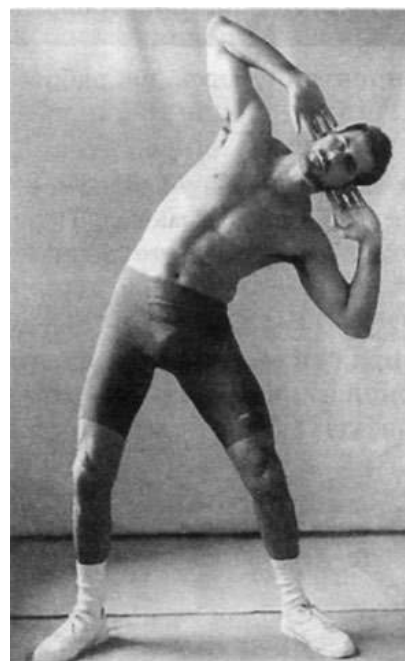
ЗОНА ВОЗДЕЙСТВИЯ: КОСЫЕ МЫШЦЫ ЖИВОТА

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ: Встаньте прямо, ноги шире плеч, согнутые в локтях руки подняты к голове на уровне ушей, ладони обращены наружу.

ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ: Из **ИСХОДНОГО ПОЛОЖЕНИЯ** произведите наклон влево, приближая левый локоть к одноименному колену. Возвратитесь в исходную позицию и повторите упражнение соответственно количеству повторений одного подхода. Затем выполняйте наклоны вправо.

РЕКОМЕНДАЦИИ ТРЕНЕРА:

- В процессе выполнения упражнения постоянно сохраняйте напряжение косых мышц живота.
- Можно выполнять наклоны как вышеописанным способом, так и попеременно — вправо и влево.
- Это упражнение можно выполнять также между сериями более интенсивных упражнений.
- Зафиксируйте свое внимание на работе косых мышц живота.
- Обозначьте положение в нижней точке наклона примерно на секунду.





Упражнение: наклоны туловища в стороны в положении стоя (с отягощениями)

УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ: 1

ПОЯСНИЦА: РИСК УМЕРЕННЫЙ

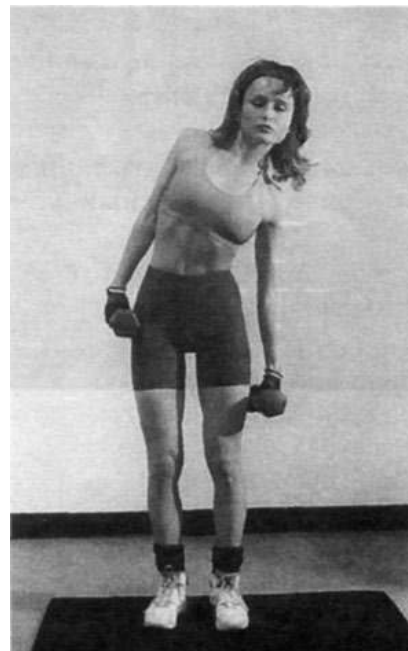
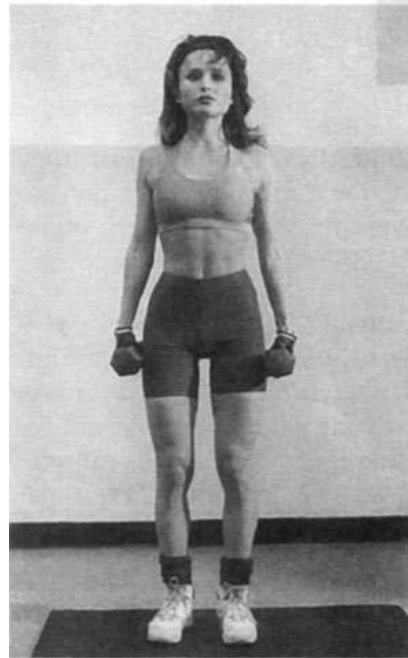
ЗОНА ВОЗДЕЙСТВИЯ: КОСЫЕ МЫШЦЫ ЖИВОТА

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ: Встаньте прямо. Ноги на ширине плеч, колени не согнуты; руки с гантелями опущены вдоль туловища.

ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ: Наклоняясь влево, опускайте гантель, удерживаемую левой рукой, вдоль одноименной ноги (напрягая косые мышцы живота) до тех пор, пока не ощутите достаточного напряжения. Затем с помощью этих мышц возвращайте отягощение в исходное положение. Выполнив все повторения для одного подхода, производите наклоны вправо.

РЕКОМЕНДАЦИИ ТРЕНЕРА:

- Во время выполнения движения косые мышцы живота должны постоянно находиться в состоянии сокращения.
- Мысленно сконцентрируйтесь на работе косых мышц живота, поднимающих и опускающих отягощение.
- Использование тяжелых гантелей приведет к увеличению мышечной массы. Поэтому, вероятно, вы предпочтете выполнять это упражнение не регулярно и пользоваться легкими отягощениями.
- Сохраняйте напряжение мышц брюшного пресса постоянным, стараясь не задерживаться, возвращаясь в исходное положение.





Упражнение: повороты туловища в стороны в положении сидя

УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ: 1

ПОЯСНИЦА: РИСК МИНИМАЛЬНЫЙ

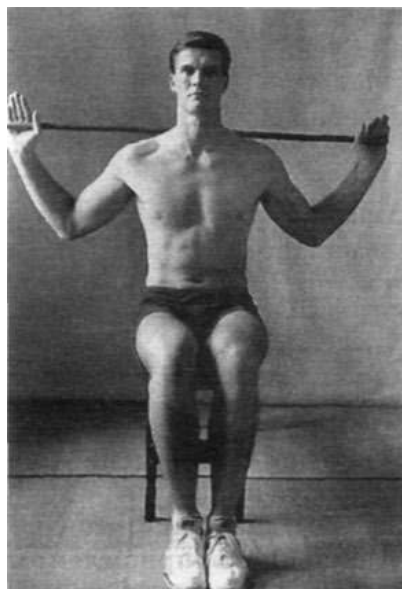
ЗОНА ВОЗДЕЙСТВИЯ: КОСЫЕ МЫШЦЫ ЖИВОТА

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ- Сядьте на скамью. Ноги вместе, ступни стоят на полу. В обращенных наружу ладонях, между большими пальцами широко разведенных рук удерживайте легкую планку или деревянную палку (например, от швабры), отведенную за плечи.

ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ: Сохраняя таз неподвижным, с помощью косых мышц живота поверните торс как можно больше влево, затем обратно вправо, выполняя это движение с максимальной амплитудой.

РЕКОМЕНДАЦИИ ТРЕНЕРА:

- В начале подхода выполняйте движение медленно, контролируя его. Затем, по мере обретения свободы движения, можете выполнять упражнение в приемлемом для вас ритме.
- Не делайте резких рывков из стороны в сторону!
- Выполняя упражнение, не разбивайте его на отдельные фазы движения.
- Если у вас проблемы с поясницей, выполняйте движение медленно, контролируя каждый его момент.





Упражнение: повороты туловища в стороны в положении стоя

УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ: 1

ПОЯСНИЦА: РИСК МИНИМАЛЬНЫЙ

ЗОНА ВОЗДЕЙСТВИЯ: КОСЫЕ МЫШЦЫ ЖИВОТА

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ: Встаньте прямо. Ноги чуть шире плеч, колени не согнуты, лежащая сзади на плечах легкая планка или деревянная палка удерживается между запястьями широко расставленных рук.

ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ: Сохраняя неподвижность бедер и напрягая косые мышцы живота, поверните торс как можно больше влево, а затем обратно — вправо, выполняя движение с максимальной амплитудой.

РЕКОМЕНДАЦИИ ТРЕНЕРА:

- В начале подхода выполняйте движение медленно, контролируя его. Затем, по мере обретения свободы движения, можете выполнять упражнение в приемлемом для вас ритме.
- Сохраняйте бедра неподвижными. Амплитуда движения будет определяться вашей физической возможностью выполнить поворот верхней части тела, не нарушая фиксированного положения таза.
- Если у вас проблемы с поясницей, то движения должны быть контролируемыми и медленными.
- Выполняйте упражнение, не разбивая его на отдельные фазы движения.





Упражнение: повороты туловища в стороны в положении стоя с наклоном вперед

УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ: 1

ПОЯСНИЦА: РИСК МИНИМАЛЬНЫЙ

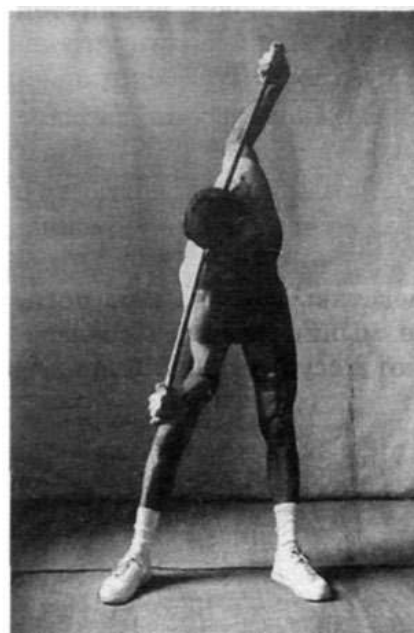
ЗОНА ВОЗДЕЙСТВИЯ: КОСЫЕ МЫШЦЫ ЖИВОТА

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ: Встаньте прямо, ноги чуть шире плеч, колени не согнуты, легкая планка или деревянная палка, лежащая сзади на плечах, удерживается за края руками хватом сверху. Наклоните верхнюю часть тела вперед примерно под углом в 45 градусов.

ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ. Сохраняя таз неподвижным, с помощью косых мышц живота выполните поворот туловища вправо таким образом, чтобы палка, лежащая на ваших плечах, приняла вертикальное положение, а затем произведите обратное наклонное движение влево по полной амплитуде. Продолжайте упражнение до выполнения всех повторений одного подхода.

РЕКОМЕНДАЦИИ ТРЕНЕРА:

- Начинайте выполнять упражнение медленно, контролируя движение. Затем, с увеличением плавности движений, можете повысить скорость их выполнения.
- Сохраняйте неподвижность бедер. Амплитуда движения будет зависеть от вашей физической возможности выполнить поворот верхней части туловища, не нарушая фиксированного положения таза.
- Выполняя упражнение, не разбивайте его на отдельные фазы движения.





Упражнение: опускание ноги, согнутой в колене, через разноименную прямую ногу в положении лежа на спине

УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ: 1

ПОЯСНИЦА: РИСК МИНИМАЛЬНЫЙ

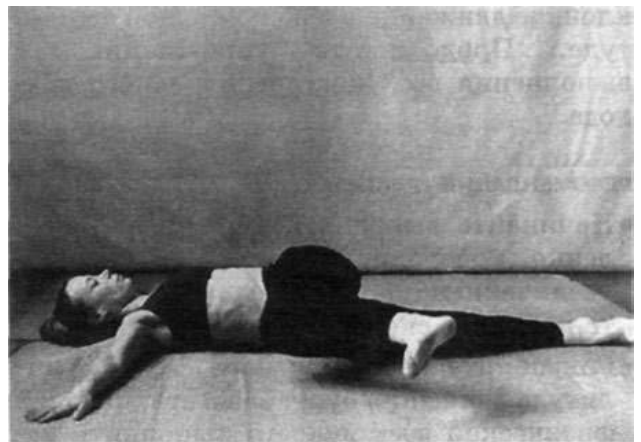
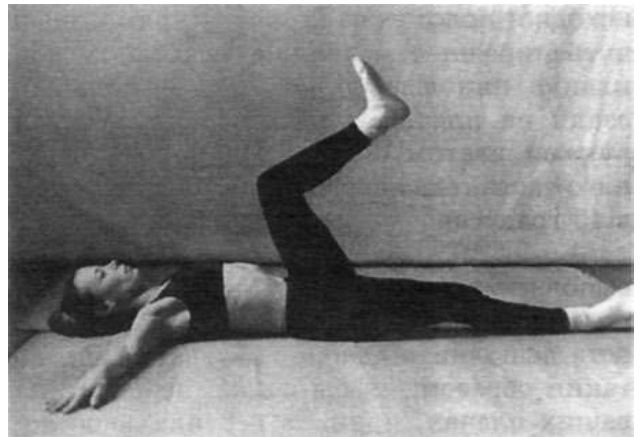
ЗОНА ВОЗДЕЙСТВИЯ: КОСЫЕ МЫШЦЫ ЖИВОТА

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ: Лягте на пол (на спину). Руки разведены в стороны перпендикулярно туловищу, правая нога полностью вытянута. Поднимите левую ногу, согнутую в колене, так, чтобы бедро составляло прямой угол с туловищем.

ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ: с помощью косых мышц живота перенесите через вытянутую правую ногу, согнутую в колене, левую ногу и опустите ее до легкого касания пола с противоположной стороны. Затем возвратите левую ногу в исходную позицию. Выполните все повторения одного подхода. Повторите движения правой ногой.

РЕКОМЕНДАЦИИ ТРЕНЕРА:

- Проносьте колено над бедром вытянутой разноименной ноги, не препятствуйте прекатыванию последнего по инерции.
- Сконцентрируйте свое внимание на работе косых мышц живота.
- Убедитесь, что нижняя нога полностью вытянута во время выполнения упражнения.
- Мысленно представьте себе, как нога, бедро и косые мышцы живота согласованно участвуют в осуществлении движения.





Упражнение: опускание прямой ноги через разноименную прямую ногу в положении лежа на спине

УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ: 1

ПОЯСНИЦА: РИСК МИНИМАЛЬНЫЙ

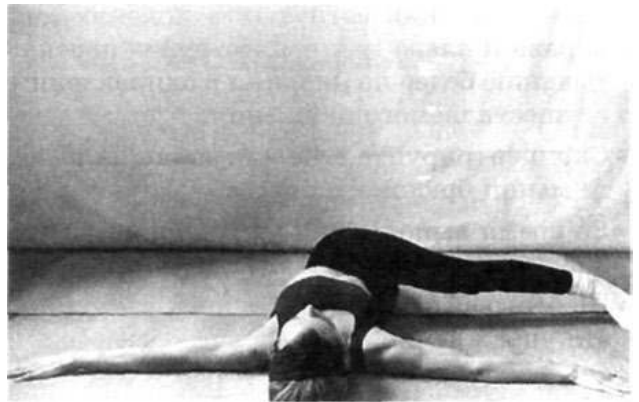
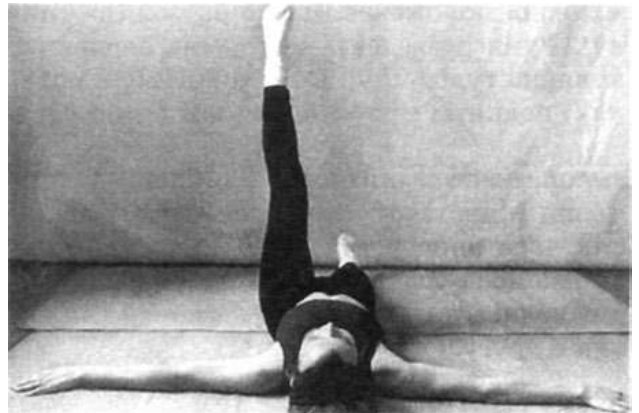
ЗОНА ВОЗДЕЙСТВИЯ: КОСЫЕ МЫШЦЫ ЖИВОТА

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ: Лягте на пол (на спину). Руки разведены в стороны перпендикулярно туловищу. Правая нога полностью вытянута, левая поднята вверх.

ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ: Напрягая косые мышцы живота, перенесите поднятую прямую левую ногу через вытянутую правую и опустите до легкого касания пола, а затем верните ее в исходное вертикальное положение. Выполните все повторения одного подхода. Повторите упражнение правой ногой.

РЕКОМЕНДАЦИИ ТРЕНЕРА:

- Проносья поднятую ногу над бедром разноименной ноги, не препятствуйте перекатыванию последнего по инерции.
- Сконцентрируйте свое внимание на работе косых мышц живота.
- Если вы не можете поднять ногу прямо или опустить ее почти параллельно руке, то выполняйте упражнение, принимая удобные для вас положения. Постепенно ваше тело станет более гибким.
- Мысленно представьте себе, как нога, бедро и косые мышцы живота согласованно участвуют в осуществлении движения.
- При выполнении упражнения не отрывайте лопатки от пола.





Упражнение: опускание ног, согнутых в коленях, в стороны в положении лежа на спине

УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ: 2

ПОЯСНИЦА: РИСК МИНИМАЛЬНЫЙ

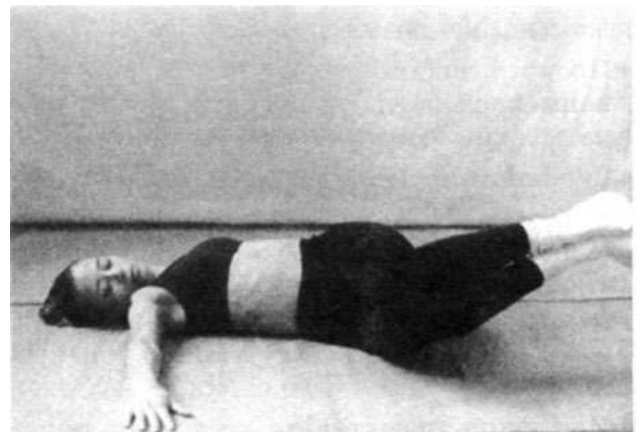
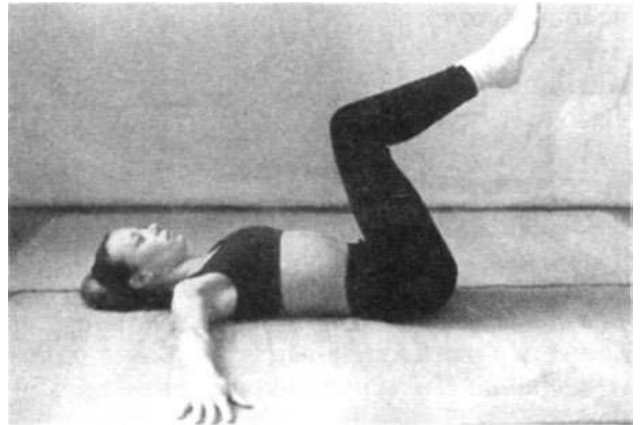
ЗОНА ВОЗДЕЙСТВИЯ: КОСЫЕ МЫШЦЫ ЖИВОТА

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ: Лягте на пол (на спину). Руки разведены в стороны перпендикулярно туловищу; ноги, согнутые в коленях, подняты вверх; носки ног вытянуты.

ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ: С ПОМОЩЬЮ КОСЫХ мышц живота опустите согнутые в коленях ноги вправо так, чтобы нижняя нога слегка коснулась пола, а затем верните их в исходное положение. Выполните движение в другую сторону.

РЕКОМЕНДАЦИИ ТРЕНЕРА:

- При опускании согнутых в коленях ног вправо и влево не препятствуйте перекачиванию бедер по инерции в направлении осуществляемого движения.
- Сконцентрируйте свое внимание на работе мышц брюшного пресса.
- Во время выполнения упражнения носки ног должны быть вытянуты.
- Не отрывайте лопатки от пола, выполняя это упражнение.





Упражнение: опускание прямых ног в стороны в положении лежа на спине

УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ: 3

ПОЯСНИЦА: РИСК УМЕРЕННЫЙ

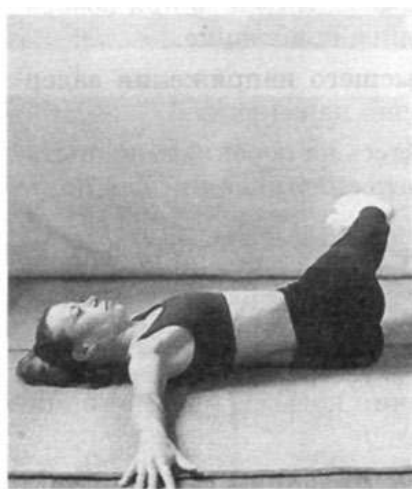
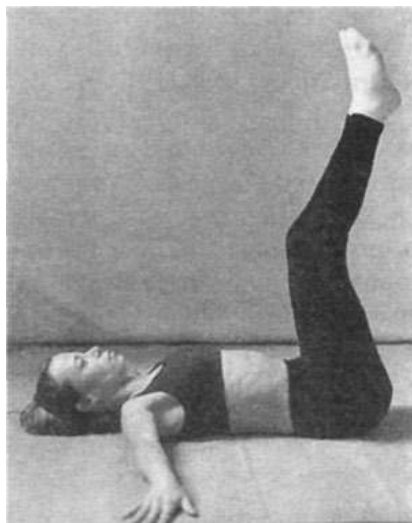
ЗОНА ВОЗДЕЙСТВИЯ: КОСЫЕ МЫШЦЫ ЖИВОТА

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ: Лягте на пол (на спину). Руки разведены в стороны перпендикулярно туловищу; прямые ноги подняты вертикально вверх.

ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ: Напрягите косые мышцы живота при опускании обеих прямых ног влево. Едва коснувшись ногами пола, возвратите их в исходное положение. Повторите движение в другую сторону.

РЕКОМЕНДАЦИИ ТРЕНЕРА:

- При опускании прямых ног вправо и влево не препятствуйте перекатыванию бедер по инерции в направлении осуществляемого движения.
- Опуская ноги, старайтесь удерживать их под прямым углом (90 градусов) относительно туловища.
- Если вы не можете поднимать ноги вертикально вверх или опускать их под прямым углом к туловищу, то выполняйте оба движения под приемлемым для вас углом. Постепенно ваше тело станет более гибким.
- В процессе выполнения упражнения не следует отрывать лопатки от пола.
- Сконцентрируйте свое внимание на работе мышц брюшного пресса.
- Это упражнение считается самым сложным в своей категории, поэтому приступать к нему следует после освоения более легких упражнений.





Упражнение: поднимание ног, согнутых в коленях (с поворотом их в стороны), к груди в висте на перекладине

УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ: 3

ПОЯСНИЦА: РИСК УМЕРЕННЫЙ

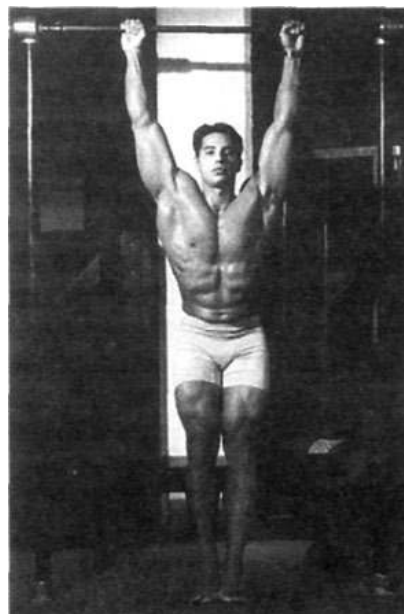
ЗОНА ВОЗДЕЙСТВИЯ: КОСЫЕ МЫШЦЫ ЖИВОТА

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ: Вис на перекладине (или вертикальной скамье) широким хватом сверху. Ноги полностью вытянуты.

ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ: Осуществив поворот бедер против часовой стрелки, поднимите согнутые в коленях ноги так, чтобы бедра оказались под прямым углом по отношению к туловищу. Затем подтяните их к груди. Опустите колени, возвращаясь в исходное положение. Повторите упражнение в другую сторону. Продолжайте его, пока не выполните все повторения одного подхода.

РЕКОМЕНДАЦИИ ТРЕНЕРА:

- Не позволяйте себе отдыхать при возвращении в исходное положение.
- В точке наивысшего напряжения задержитесь примерно на секунду.
- Не раскачивайтесь на перекладине, пытайтесь использовать силу инерции для подъема ног.
- Контролируйте движение при возвращении в исходное положение. Не позволяйте бедрам опускаться по инерции.
- Сконцентрируйте свое внимание на процессе поднимания косыми мышцами живота ваших бедер.
- Если вы не можете поднимать бедра достаточно высоко, выполняйте это движение по мере своих физических возможностей. Со временем вы сможете увеличить амплитуду движения.





Упражнение: притягивание локтя к одноименному бедру в положении лежа на спине

УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ: 1

ПОЯСНИЦА: РИСК МИНИМАЛЬНЫЙ

ЗОНА ВОЗДЕЙСТВИЯ: КОСЫЕ МЫШЦЫ ЖИВОТА

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ: Лягте на пол (на спину). Ноги согнуты в коленях, ступни стоят на полу. Левая рука — за левым ухом.

ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ: С ПОМОЩЬЮ КОСЫХ мышц живота направьте ваш левый локоть к одноименному бедру. Затем, выпрямив туловище, вернитесь в исходное положение. Выполните все повторения одного подхода. Повторите упражнение в другую сторону.

РЕКОМЕНДАЦИИ ТРЕНЕРА:

- Сконцентрируйте внимание на работе косых мышц живота, сгибающих ваше туловище.
- В точке наивысшего напряжения зафиксируйте положение примерно на секунду.
- Не отрывайте локоть от пола при выполнении им движения по направлению к бедру.



Упражнения для верхней части брюшного пресса



Упражнение: поднятие верхней части туловища в положении лежа на спине с согнутыми ногами

УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ: 1

ПОЯСНИЦА: РИСК МИНИМАЛЬНЫЙ

ЗОНА ВОЗДЕЙСТВИЯ: ВЕРХНЯЯ ЧАСТЬ БРЮШНОГО ПРЕССА

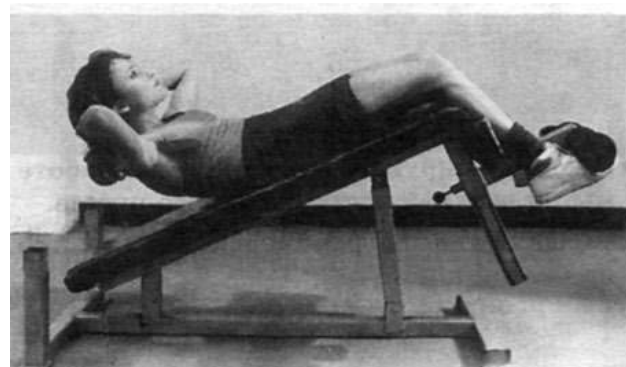
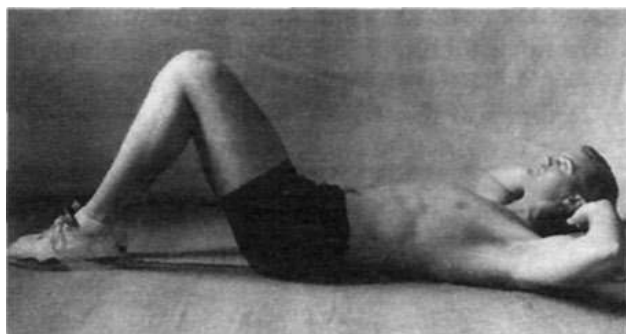
ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ: Лягте на спину, согните ноги в коленях так, чтобы ступни стояли на полу. Положение рук — на ваш выбор.

ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ: Напрягая мышцы брюшного пресса, поднимите верхнюю часть туловища так, чтобы лопатки оторвались от пола. Затем, возвращаясь в исходное положение, слегка коснитесь лопатками пола и повторите движение.

Альтернативный вариант: Это упражнение можно выполнять и на регулируемой по углу наклона тренировочной скамье, лежа на спине головой вниз.

РЕКОМЕНДАЦИИ ТРЕНЕРА:

- Сохраняйте напряжение мышц брюшного пресса постоянным на протяжении всего упражнения.
- Сконцентрируйте свое внимание на работе мышц брюшного пресса.
- Не расслабляйтесь при возвращении в исходное положение.
- Зафиксируйте положение в верхней точке движения примерно на секунду.
- Убедитесь, что при выполнении движения вы отрываете лопатки от пола. Не следует делать движения головой и шеей.
- Поясница должна быть все время прижата к полу.





Упражнение: поднятие туловища в положении лежа на спине с поднятыми ногами, согнутыми в коленях

УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ: 1

ПОЯСНИЦА: РИСК МИНИМАЛЬНЫЙ

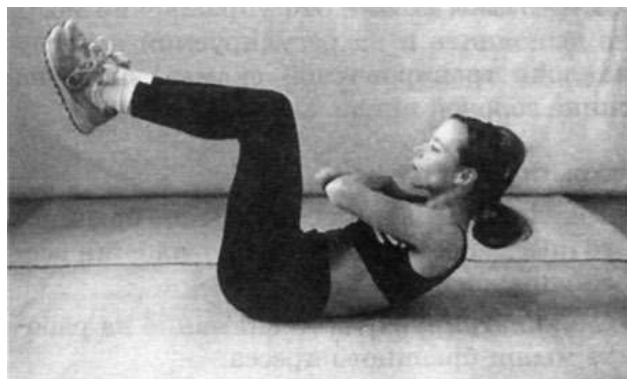
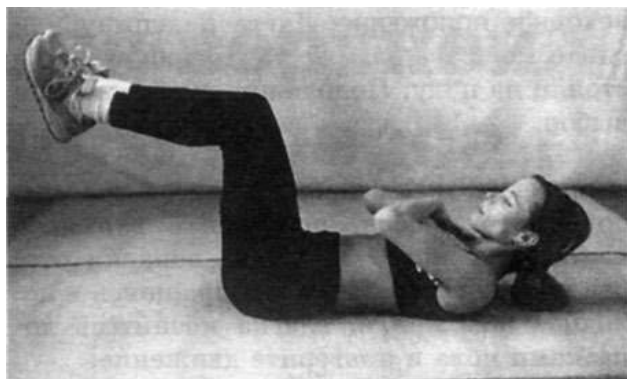
ЗОНА ВОЗДЕЙСТВИЯ: ВЕРХНЯЯ ЧАСТЬ БРЮШНОГО ПРЕССА

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ: Лягте на спину. Согните ноги в коленях и поднимите их вверх так, чтобы бедра были перпендикулярны туловищу, а голени — параллельны полу. Положение рук — на ваш выбор.

ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ: С ПОМОЩЬЮ МЫШЦ верхней части брюшного пресса оторвите от пола плечи и спину, одновременно потянитесь плечами к коленям. Затем, возвращая туловище в исходную позицию, слегка коснитесь лопатками пола и сразу же повторяйте движение.

РЕКОМЕНДАЦИИ ТРЕНЕРА:

- Каждый раз, выполняя повторение, отрывайте плечи от пола. Не следует производить движения шеей вверх и вниз.
- Выполняемые движения должны четко контролироваться вами.
- Зафиксируйте положение в верхней точке движения примерно на секунду.
- При возвращении в исходное положение недопустимо полное опускание лопаток на пол.
- Сконцентрируйте внимание на работе мышц верхней части брюшного пресса.
- Поясницу необходимо держать постоянно прижатой к полу.





Упражнение: поднятие верхней части туловища в положении лежа на спине с поднятыми вверх прямыми ногами

УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ: 2

ПОЯСНИЦА: РИСК МИНИМАЛЬНЫЙ

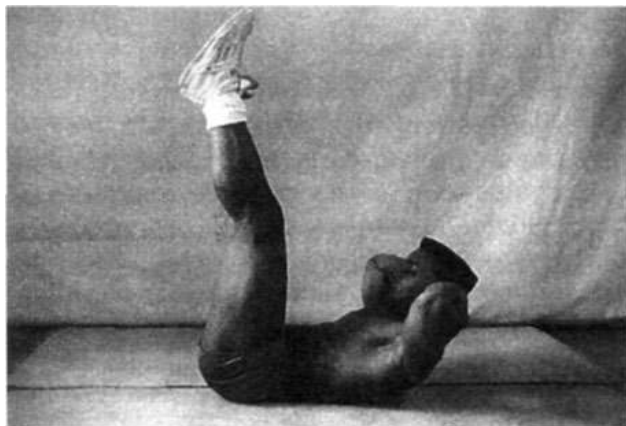
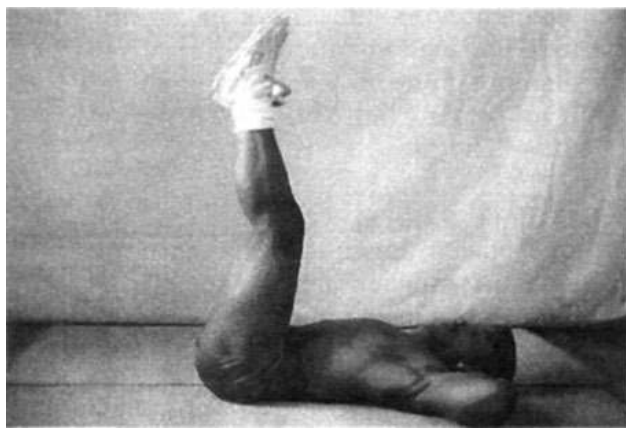
ЗОНА ВОЗДЕЙСТВИЯ: ВЕРХНЯЯ ЧАСТЬ БРЮШНОГО ПРЕССА

исходное положение: Лягте на спину, поднимите прямые ноги вверх так, чтобы они составляли прямой угол с туловищем. Колени не сомкнуты, голова приподнята, положение рук — на ваш выбор.

выполнение упражнения: Напрягая мышцы верхней части брюшного пресса, оторвите лопатки от пола. Возвращая туловище в исходную позицию, слегка коснитесь лопатками пола и повторите движение.

РЕКОМЕНДАЦИИ ТРЕНЕРА:

- Сохраняйте постоянным напряжение работающих мышц.
- Сконцентрируйте внимание на работе мышц верхней части брюшного пресса.
- Не расслабляйтесь при возвращении в исходное положение. Коснувшись лопатками пола, начинайте выполнять следующее повторение.
- Зафиксируйте положение в верхней точке движения примерно на секунду.
- Выполняя упражнение, убедитесь, что вы отрываете лопатки от пола, а не ограничиваетесь подниманием головы.
- Контролируйте движения. Не следует выполнять упражнение слишком быстро, превращая поднятие туловища в его перекачивание на спине.
- Не отрывайте таз от пола, чтобы помочь ногам оказаться под прямым углом относительно туловища. Это активизирует мышцы нижней части брюшного пресса



и тормозит работу мышц его верхней, тренируемой части.

- Поясница должна быть постоянно прижата к полу.



Упражнение: касание носков пальцами рук при поднимании туловища в положении лежа на спине с поднятыми вверх прямыми ногами

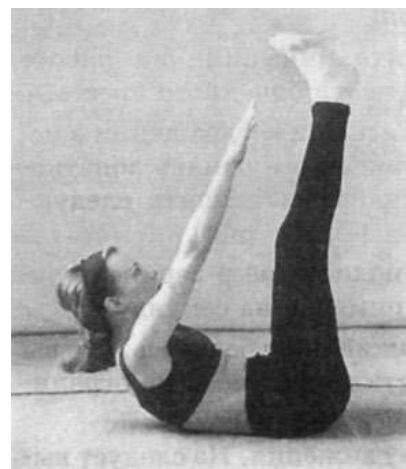
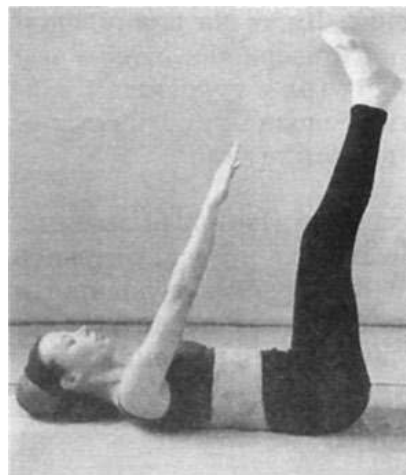
УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ: 2

ПОЯСНИЦА: РИСК УМЕРЕННЫЙ

ЗОНА ВОЗДЕЙСТВИЯ: ВЕРХНЯЯ ЧАСТЬ БРЮШНОГО ПРЕССА

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ: Лягте на спину, поднимите прямые ноги вверх так, чтобы они составляли прямой угол с туловищем (колени не сомкнуты). Руки вытянуты вверх параллельно ногам.

ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ: С помощью мышц верхней части брюшного пресса подтяните пальцы вытянутых рук к носкам. Затем, возвращаясь в исходное положение, опустите лопатки до легкого касания ими пола. Повторяйте упражнение до тех пор, пока не выполните все повторения одного подхода.



РЕКОМЕНДАЦИИ ТРЕНЕРА:

- Сконцентрируйте внимание на работе мышц верхней части брюшного пресса.
- Не задерживайтесь при возвращении в исходное положение. Едва коснувшись лопатками пола, начинайте выполнять следующее повторение.
- Если вам не удастся коснуться носков пальцами вытянутых рук, выполняйте это упражнение по мере своих физических возможностей. Со временем регулярные тренировки помогут вам увеличить амплитуду движения.
- Зафиксируйте положение в верхней точке движения примерно на секунду.
- Если у вас возникают проблемы с удержанием ног под прямым углом к туловищу, можно попросить вашего партнера по тренировке поддержать их или опереться ими о стену.
- Альтернативный способ: При максимально поднятых ногах, которые находятся

почти в перпендикулярном положении относительно туловища, тяните руки прямо к потолку, а не под углом, как для касания носков.

- Поясница все время должна быть прижата к полу.



Упражнение: поднимание верхней части туловища в положении лежа на спине с вытянутыми прямо перед собой ногами

УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ: 2

ПОЯСНИЦА: РИСК УМЕРЕННЫЙ

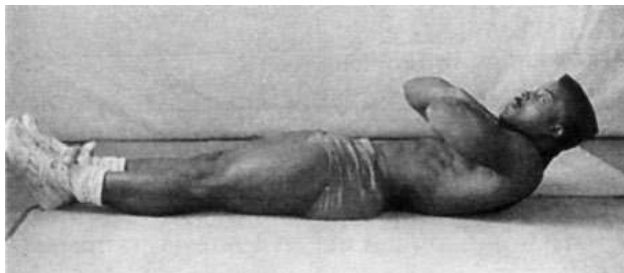
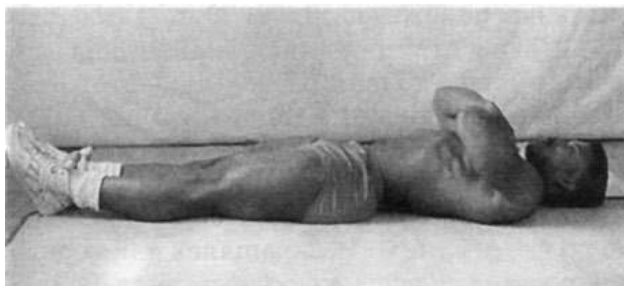
ЗОНА ВОЗДЕЙСТВИЯ: ВЕРХНЯЯ ЧАСТЬ БРЮШНОГО ПРЕССА

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ: Лягте на пол (на спину), вытяните ноги (колени не согнуты), положение рук — на ваш выбор.

ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ: Напрягая мышцы верхней части брюшного пресса, оторвите плечи и спину от пола. Возвращаясь в исходное положение, слегка коснитесь пола лопатками. Повторите упражнение.

РЕКОМЕНДАЦИИ ТРЕНЕРА:

- Во избежание сокращений мышц бедер, убедитесь, что ваши колени не согнуты.
- Поверните колени слегка наружу.
- Сохраняйте напряжение мышц брюшного пресса постоянным на протяжении всего упражнения.
- Не задерживайтесь при возвращении в исходное положение.
- Зафиксируйте положение в верхней точке движения примерно на секунду.
- Сконцентрируйте свое внимание на работе мышц брюшного пресса.
- Убедитесь, что, выполняя упражнение, вы отрываете от пола плечи, а не поднимаете всего лишь голову.
- Старайтесь постоянно удерживать поясницу, прижатой к полу.





**Упражнение : поднимание верхней части туловища
в положении лежа на спине с ногами в позиции «лягушка»**

УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ: 1

ПОЯСНИЦА: РИСК МИНИМАЛЬНЫЙ

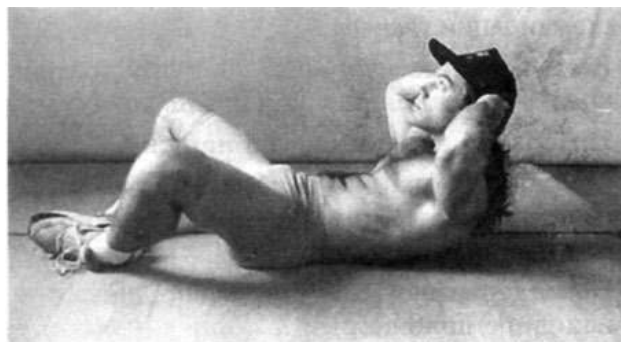
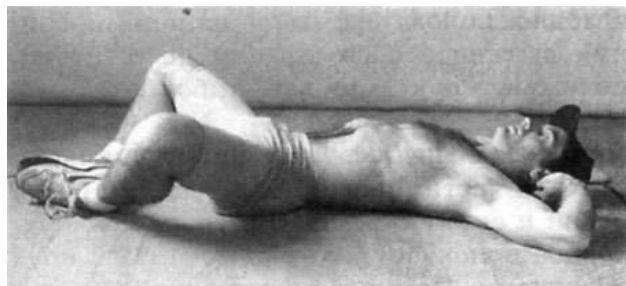
ЗОНА ВОЗДЕЙСТВИЯ: ВЕРХНЯЯ ЧАСТЬ БРЮШНОГО ПРЕССА

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ: Лягте на пол (на спину). Ноги в позиции «лягушка»: стопы сведены вместе, колени разведены в стороны. Положение рук — на ваш выбор.

ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ: Напрягая мышцы брюшного пресса, поднимите плечи и верхнюю часть спины. Возвращаясь в исходное положение, слегка коснитесь пола лопатками. Повторите упражнение.

РЕКОМЕНДАЦИИ ТРЕНЕРА:

- При выполнении упражнения сохраняйте напряжение мышц брюшного пресса постоянным.
- Сконцентрируйте свое внимание на работе мышц верхней части брюшного пресса.
- Не задерживайтесь при возвращении в исходное положение.
- Зафиксируйте положение в верхней точке движения примерно на секунду.
- Убедитесь, что, выполняя упражнение, вы отрываете лопатки от пола.
- Поясница все время должна быть прижата к полу.
- Позиция «лягушка», так же как и другие варианты позиций ног при выполнении упражнения «поднимание верхней части туловища из положения лежа на спине», вносит разнообразие в тренировочную программу и, способствуя обработке мышц верхней части брюшного пресса под другим углом, обеспечивает их наиболее полное развитие.





Упражнение: поднятие верхней части туловища в положении лежа на спине с бедрами, приподнятыми над полом

УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ: 2

ПОЯСНИЦА: РИСК УМЕРЕННЫЙ

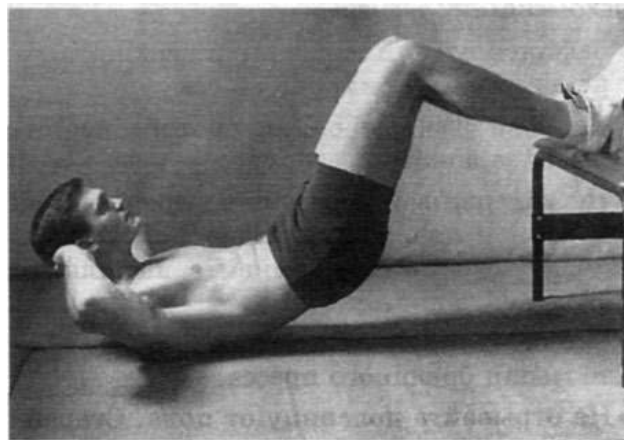
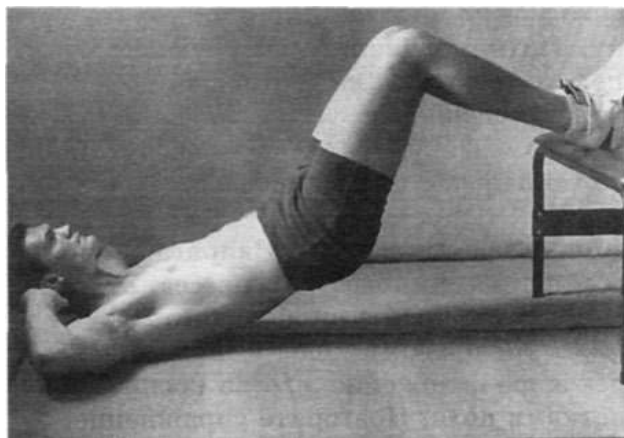
ЗОНА ВОЗДЕЙСТВИЯ: ВЕРХНЯЯ ЧАСТЬ БРЮШНОГО ПРЕССА

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ: Лягте на пол (на спину). Согните ноги в коленях и поднимите их так, чтобы ступни были плотно прижаты к стене или опирались на край скамьи. Приподнимите голову и поддерживайте ее руками, выбрав их положение по своему усмотрению. Приподнимите бедра на расстояние примерно 15 см от пола, чтобы напряглись мышцы ягодиц. Сохраняйте это положение в процессе выполнения упражнения.

ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ: Напрягая мышцы верхней части брюшного пресса, оторвите лопатки от пола. Вернитесь в исходное положение и повторите упражнение. Вероятно, вам удастся приподнять лопатки на высоту не более 2,5-7 см. Пусть это не обескураживает вас.

РЕКОМЕНДАЦИИ ТРЕНЕРА:

- Сохраняйте напряжение мышц брюшного пресса постоянным на протяжении всего упражнения.
- Сконцентрируйте свое внимание на работе мышц брюшного пресса.
- Не расслабляйтесь при возвращении в исходное положение.
- Зафиксируйте положение в верхней точке движения примерно на секунду.
- Убедитесь, что, выполняя упражнение, вы отрываете лопатки от пола.
- Контролируйте выполняемые движения.





**Упражнение: поднятие верхней части туловища
в положении лежа на спине с поднятой прямой ногой**

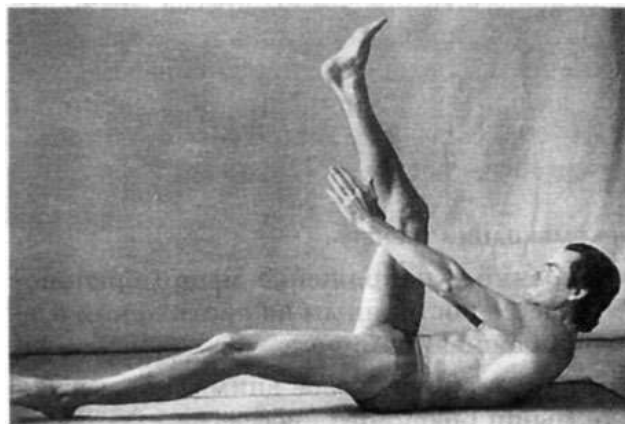
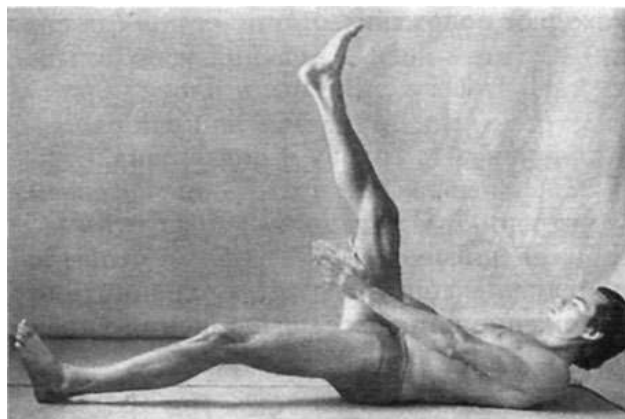
УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ: 1

ПОЯСНИЦА: РИСК УМЕРЕННЫЙ

ЗОНА ВОЗДЕЙСТВИЯ: ВЕРХНЯЯ ЧАСТЬ БРЮШНОГО ПРЕССА

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ: Лягте на пол (на спину). Поднимите прямую правую ногу вверх под прямым углом по отношению к туловищу (колени не согнуты). Левая нога полностью вытянута (колени не согнуты). Положение рук — на ваш выбор.

ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ: Напрягая мышцы верхней части брюшного пресса, оторвите лопатки от пола и приближайте грудную клетку к правому колену. Возвращаясь в исходное положение, слегка коснитесь лопатками пола. Повторите упражнение.



РЕКОМЕНДАЦИИ ТРЕНЕРА:

- Зафиксируйте положение в верхней точке движения примерно на секунду.
- Каждый раз, выполняя повторение, отрывайте лопатки от пола.
- Не задерживайтесь при возвращении в исходное положение. Едва коснувшись лопатками пола, начинайте выполнять следующее повторение.
- Сконцентрируйте свое внимание на работе мышц брюшного пресса.
- Не отрывайте поясницу от пола. Старайтесь сохранять стабильную позицию — не перекачивайтесь на спине.



Упражнение: поднятие верхней части туловища из положения лежа на спине с согнутыми в коленях и широко расставленными ногами

УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ: 1

ПОЯСНИЦА: РИСК МИНИМАЛЬНЫЙ

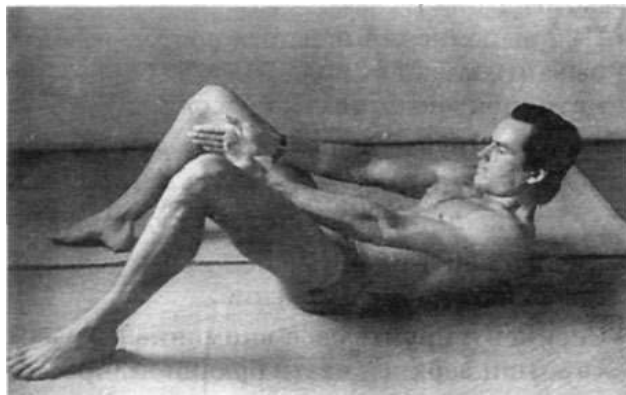
ЗОНА ВОЗДЕЙСТВИЯ: ВЕРХНЯЯ ЧАСТЬ БРЮШНОГО ПРЕССА

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ: Лягте на пол (на спину). Согните ноги в коленях так, чтобы ступни стояли на полу. Затем широко расставьте ноги. Положение рук — на ваш выбор.

ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ: С ПОМОЩЬЮ МЫШЦ верхней части брюшного пресса оторвите лопатки от пола. При возвращении в исходное положение слегка коснитесь лопатками пола. Повторите упражнение.

РЕКОМЕНДАЦИИ ТРЕНЕРА:

- Сохраняйте напряжение мышц брюшного пресса постоянным на протяжении всего упражнения.
- Сконцентрируйте свое внимание на работе мышц брюшного пресса.
- Не расслабляйтесь при возвращении в исходное положение.
- Зафиксируйте положение в верхней точке движения примерно на секунду.
- Убедитесь, что, выполняя упражнение, вы отрываете лопатки от пола.
- Поясница должна быть постоянно прижата к полу.





Упражнение: поднятие верхней части туловища в положении лежа на спине с поднятыми ногами, согнутыми в коленях и широко расставленными ногами

УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ: 1

ПОЯСНИЦА: РИСК МИНИМАЛЬНЫЙ

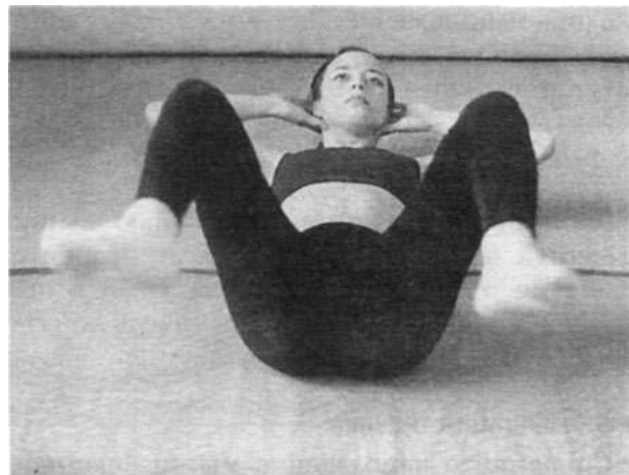
ЗОНА ВОЗДЕЙСТВИЯ: ВЕРХНЯЯ ЧАСТЬ БРЮШНОГО ПРЕССА

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ: Лягте на спину. Поднимите ноги так, чтобы бедра оказались под прямым углом относительно туловища, а голени — параллельно полу. Широко разведите ноги. Положение рук — на ваш выбор.

ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ: С ПОМОЩЬЮ МЫШЦ верхней части брюшного пресса оторвите плечи и спину от пола. Возвращаясь в исходное положение, слегка коснитесь пола лопатками. Повторите упражнение.

РЕКОМЕНДАЦИИ ТРЕНЕРА:

- При выполнении каждого повторения отрывайте плечи от пола. Не следует поднимать и опускать только голову.
- Контролируйте выполняемые движения.
- Зафиксируйте положение в верхней точке движения примерно на секунду.
- Не опускайте плечи на пол при возвращении в исходное положение.
- Сконцентрируйте свое внимание на работе мышц верхней части брюшного пресса.





Упражнение: поднятие верхней части туловища в положении лежа на спине с вытянутыми и широко разставленными ногами

УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ: 2

ПОЯСНИЦА: РИСК УМЕРЕННЫЙ

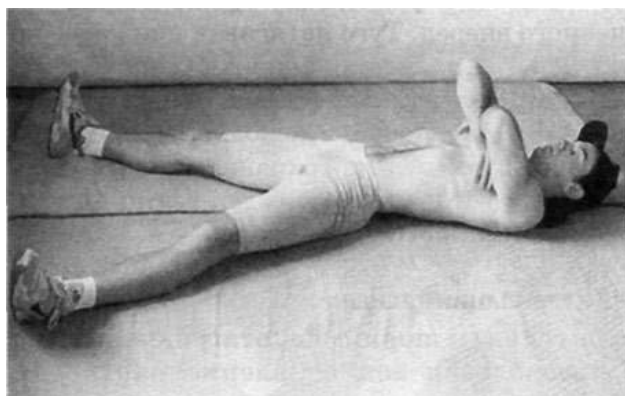
ЗОНА ВОЗДЕЙСТВИЯ: ВЕРХНЯЯ ЧАСТЬ БРЮШНОГО ПРЕССА

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ: Лягте на пол (на спину). Вытяните ноги (колени не согнуты) и широко раздвиньте их. Положение рук — на ваш выбор.

ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ: Напрягая мышцы верхней части брюшного пресса, оторвите лопатки от пола. Возвращаясь в исходное положение, слегка коснитесь пола лопатками. Повторите упражнение.

РЕКОМЕНДАЦИИ ТРЕНЕРА:

- Во избежание сокращений мышц бедер, убедитесь, что ваши колени не согнуты.
- Поверните колени слегка наружу.
- Сохраняйте напряжение мышц брюшного пресса постоянным на протяжении всего упражнения.
- Не расслабляйтесь при возвращении в исходное положение.
- Зафиксируйте положение в верхней точке движения примерно на секунду.
- Сконцентрируйте свое внимание на работе мышц верхней части брюшного пресса.
- Убедитесь, что при выполнении упражнения вы отрываете лопатки от пола.





Упражнение: сгибание и разгибание верхней части туловища, преодолевая сопротивление партнера (тренажера), в положении стоя на коленях с наклоном вперед

УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ: 3

ПОЯСНИЦА: РИСК МИНИМАЛЬНЫЙ

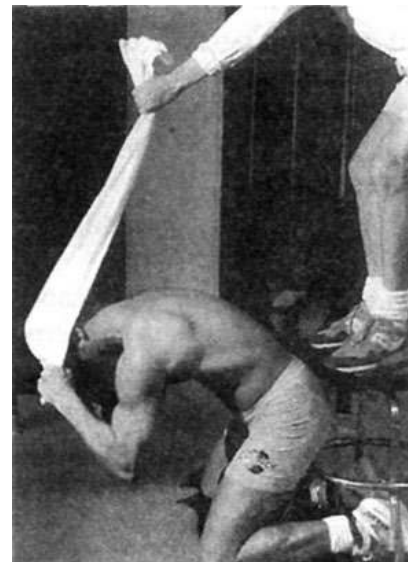
ЗОНА ВОЗДЕЙСТВИЯ: ВЕРХНЯЯ ЧАСТЬ БРЮШНОГО ПРЕССА

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ: Это упражнение можно выполнять с помощью специального тренажера или полотенца, удерживаемого вашим партнером, преодолевая создаваемое им физическое сопротивление. Встаньте на колени лицом к тренажеру (или спиной к партнеру), прижимая тросовое приспособление (или полотенце) к вашему лбу обеими руками.

ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ: Напрягая мышцы верхней части брюшного пресса, производите сгибание и разгибание туловища, наклоненного вперед. Туго натягивая прижатое ко лбу полотенце, вы приближаете голову к коленям. Локти также опускаются до уровня колен. Возвращаясь в исходное положение, следует разогнуться, сохраняя угол наклона туловища относительно бедер около 45 градусов. Повторите упражнение.

РЕКОМЕНДАЦИИ ТРЕНЕРА:

- Опуская и поднимая отягощения (или преодолевая сопротивление партнера), контролируйте выполняемые движения. При этом не следует выпрямлять спину.
- Возвращаясь в исходное положение для выполнения очередного повторения, не разгибайте спину полностью. Сохраняйте наклонное положение туловища под углом приблизительно в 45 градусов.
- Зафиксируйте положение в верхней точке движения примерно на секунду.
- Представьте себе, что вы перегибаетесь через планку, установленную в 15 см от вас на уровне вашего живота.



- В момент наивысшего напряжения в нижней точке движения зафиксируйте положение на мгновение.



Упражнение: поднятие верхней части туловища в положении лежа на спине с поднятыми вверх прямыми и широко разведенными ногами

УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ: 2

ПОЯСНИЦА: РИСК МИНИМАЛЬНЫЙ

ЗОНА ВОЗДЕЙСТВИЯ: ВЕРХНЯЯ ЧАСТЬ БРЮШНОГО ПРЕССА

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ: Лягте на пол (на спину). Поднимите прямые ноги вверх так, чтобы бедра были перпендикулярны туловищу (колени не согнуты). Затем широко разведите ноги в стороны. Поднимите голову. Положение рук — на ваш выбор.

ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ: С помощью мышц верхней части брюшного пресса оторвите плечи и спину от пола. Затем, возвращая торс в исходное положение, слегка коснитесь пола лопатками. Повторите упражнение.

РЕКОМЕНДАЦИИ ТРЕНЕРА:

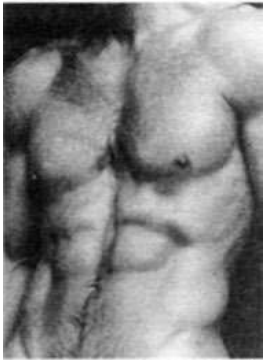
- Сохраняйте напряжение мышц брюшного пресса постоянным на протяжении всего упражнения.
- Сконцентрируйте свое внимание на работе мышц верхней части брюшного пресса.
- Не расслабляйтесь при возвращении в исходное положение.
- Зафиксируйте положение в верхней точке движения примерно на секунду.
- Убедитесь, что при выполнении упражнения вы отрываете плечи от пола.
- Контролируйте выполняемые движения. Не следует выполнять упражнение слишком быстро, превращая поднятие туловища в его перекачивание на спине.
- Не отрывайте таз от пола, чтобы помочь ногам оказаться под прямым углом относительно туловища. Это активирует мышцы нижней части брюшного пресса и



тормозит работу мышц его верхней, тренируемой части.

- Поясница должна быть все время прижата к полу.

Комплексные упражнения



Упражнение: кроссоверы (вращательные движения туловищем) в положении лежа на спине

УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ: 2

ПОЯСНИЦА: РИСК МИНИМАЛЬНЫЙ

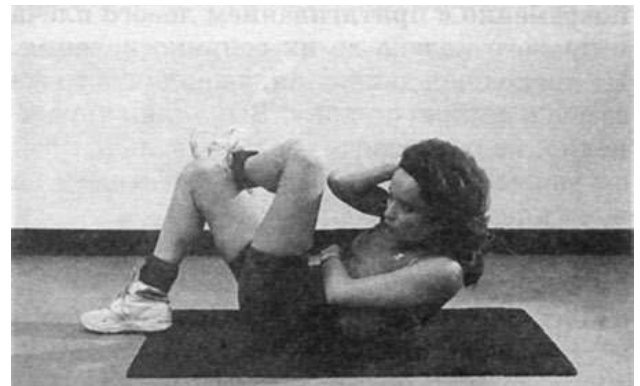
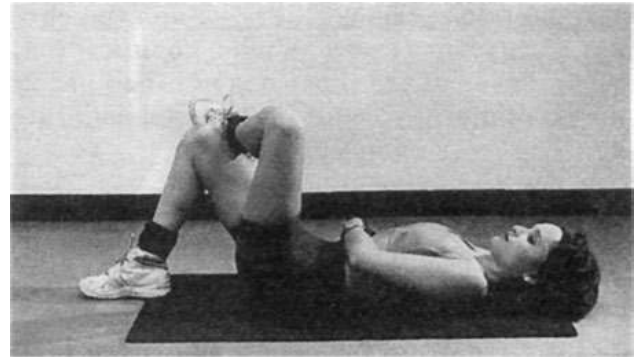
ЗОНА ВОЗДЕЙСТВИЯ: НИЖНЯЯ И ВЕРХНЯЯ ЧАСТИ БРЮШНОГО ПРЕССА, КОСЫЕ МЫШЦЫ ЖИВОТА

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ: Лягте на пол (на спину). Согните ноги в коленях так, чтобы ступни полностью касались пола. Расположите левую ногу на колене правой таким образом, чтобы голень левой ноги находилась чуть ниже колена правой, образуя между ногами треугольник. Положите правую руку под голову (за ухо) и отведите локоть в сторону. Голова и локоть лежат на полу. Левую ладонь поместите на противоположную сторону туловища на уровне талии.

ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ: Напрягая мышцы брюшного пресса, потянитесь правым плечом к левому колену. Вернитесь в исходное положение. Повторите движение. Выполните упражнение в другую сторону.

РЕКОМЕНДАЦИИ ТРЕНЕРА:

- Убедитесь в том, что при выполнении упражнения вы производите вращательные движения всем туловищем, а не просто тянете локоть к колену. Не тяните колено в направлении к локтю.
- Сконцентрируйте внимание на работе мышц брюшного пресса.
- Не позволяйте себе отдыхать при возвращении в исходное положение. Сохраняйте напряжение мышц брюшного пресса постоянным.
- Поясница должна быть все время прижата к полу. Не допускайте перекачивания на спине.





Упражнение: «велосипед»

УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ: 2

ПОЯСНИЦА: РИСК УМЕРЕННЫЙ

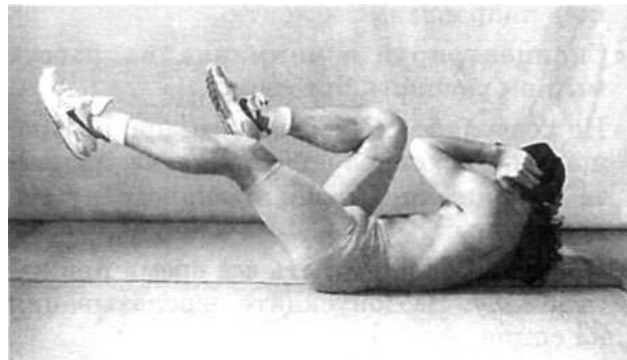
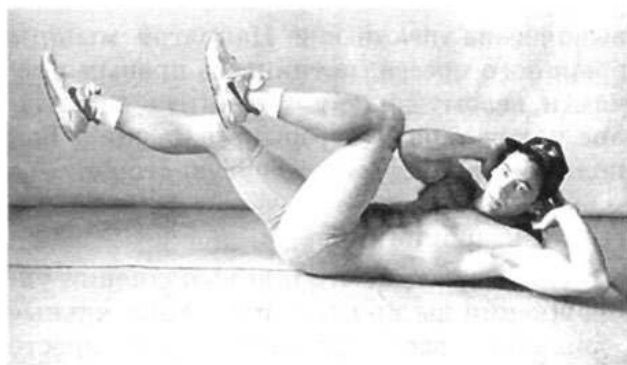
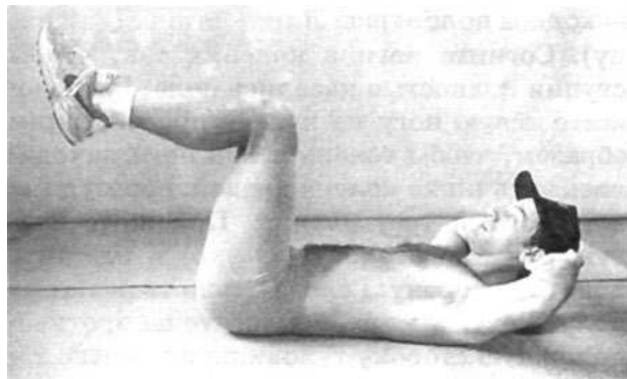
ЗОНА ВОЗДЕЙСТВИЯ: ВЕРХНЯЯ И НИЖНЯЯ ЧАСТИ БРЮШНОГО ПРЕССА, КОСЫЕ МЫШЦЫ ЖИВОТА

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ: Лягте на пол (на спину). Согнутые в коленях ноги подняты так, чтобы бедра находились под прямым углом к туловищу, а голени — параллельно полу. Руки — за ушами.

ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ: С помощью мышц брюшного пресса одновременно притяните правое плечо и левое колено друг к другу (локоть и колено должны соприкоснуться). Затем вытяните левую ногу под углом примерно 45 градусов относительно пола, одновременно с притягиванием левого плеча и правого колена до их соприкосновения. Не прекращая движения, выполните то же самое в другую сторону. Выполняя упражнение, не разбивайте его на отдельные фазы движения, представив себе, что едете на велосипеде.

РЕКОМЕНДАЦИИ ТРЕНЕРА:

- Контролируйте выполняемые движения. Они не должны быть слишком быстрыми.
- Убедитесь в том, что при выполнении упражнения вы производите вращательные движения всем туловищем, а не просто тянете локоть и колено навстречу друг другу.
- Убедитесь, что ваши лопатки отрываются от пола при каждом повторении упражнения.
- Сконцентрируйте свое внимание на работе мышц брюшного пресса.
- Поясница должна оставаться неподвижно прижатой к полу. Не допускайте перекачивания на спине.





Упражнение: поднятие верхней и нижней частей туловища в положении лежа на спине

УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ: 2

ПОЯСНИЦА: РИСК УМЕРЕННЫЙ

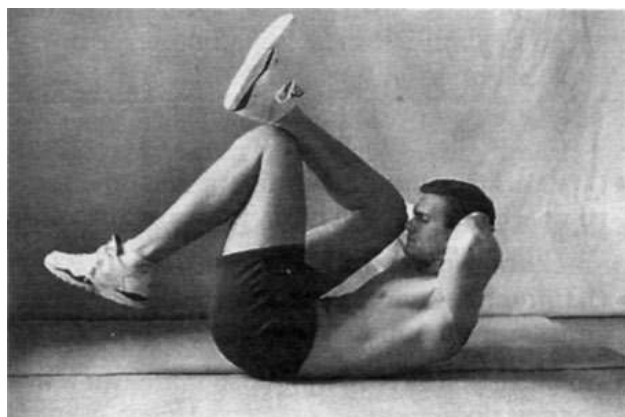
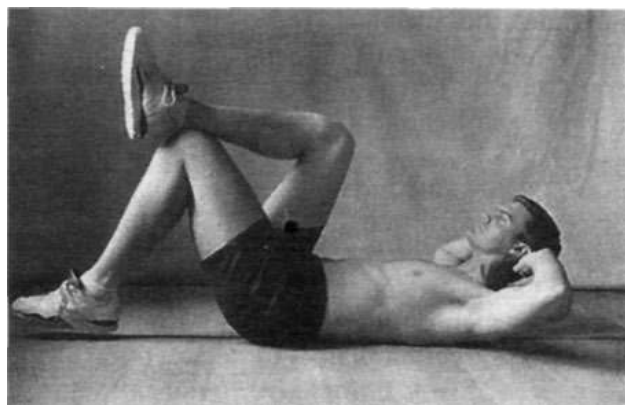
ЗОНА ВОЗДЕЙСТВИЯ: ВЕРХНЯЯ И НИЖНЯЯ ЧАСТИ БРЮШНОГО ПРЕССА

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ: Лягте на пол (на спину). Положите правую ногу на левое колено. Слегка приподнимите левую ногу над полом.

ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ: Напрягая мышцы брюшного пресса, одновременно оторвите бедра и лопатки от пола, направляя их навстречу друг другу.

РЕКОМЕНДАЦИИ ТРЕНЕРА:

- При выполнении упражнения стопа не должна касаться пола.
- Поясницу необходимо постоянно держать неподвижно прижатой к полу.
- Ногу, лежащую на колене второй ноги, при выполнении встречного движения к грудной клетке следует держать ровно, не смещая в стороны.
- Сконцентрируйте свое внимание на работе мышц брюшного пресса.
- Зафиксируйте положение в верхней точке движения примерно на секунду.





Упражнение: вращательные движения нижней частью туловища в положении лежа на спине с поднятыми вверх прямыми ногами

УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ: 3

ПОЯСНИЦА: РИСК УМЕРЕННЫЙ

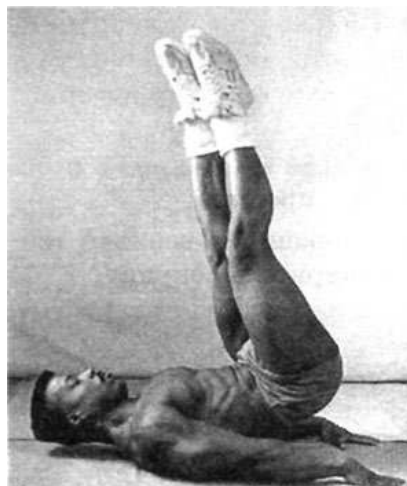
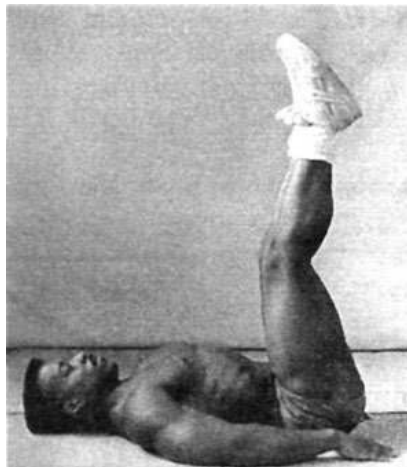
ЗОНА ВОЗДЕЙСТВИЯ: НИЖНЯЯ ЧАСТЬ БРЮШНОГО ПРЕССА И КОСЫЕ МЫШЦЫ ЖИВОТА

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ: Лягте на пол на спину. Прямые ноги подняты вверх под прямым углом к туловищу. Руки вытянуты вдоль тела ладонями вниз.

ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ: С помощью мышц брюшного пресса оторвите таз от пола, поднимая прямые ноги еще выше, и произведите бедрами вращательное движение. Сначала выполняйте вращение по часовой стрелке, опуская бедра до легкого касания ими пола, затем повторите то же самое против часовой стрелки. Продолжайте упражнение, пока не выполните все повторения одного подхода. Каждое вращение считается одним повторением.

РЕКОМЕНДАЦИИ ТРЕНЕРА:

- Сохраняйте напряжение мышц брюшного пресса постоянным на протяжении всего упражнения.
- Сконцентрируйте свое внимание на работе мышц брюшного пресса.
- Не расслабляйтесь при 'Возвращении в исходное положение.
- Зафиксируйте положение в момент наивысшего напряжения примерно на секунду.
- Отрывая таз от пола, не следует помогать себе ногами; контролируйте выполняемые движения.
- Сохраняйте равновесие при помощи рук, прижимая их к полу вплоть до кончиков пальцев.



¹ После выполнения каждого повторения возвращайте ноги в перпендикулярное положение относительно туловища. Не опускайте ноги и ступни на пол.



Упражнение: притягивание локтей и коленей до соприкосновения друг с другом в положении лежа на спине

УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ: 2

ПОЯСНИЦА: РИСК УМЕРЕННЫЙ

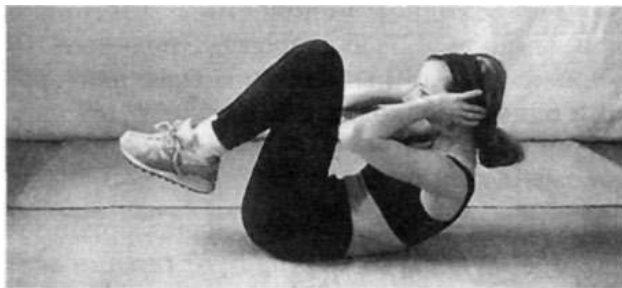
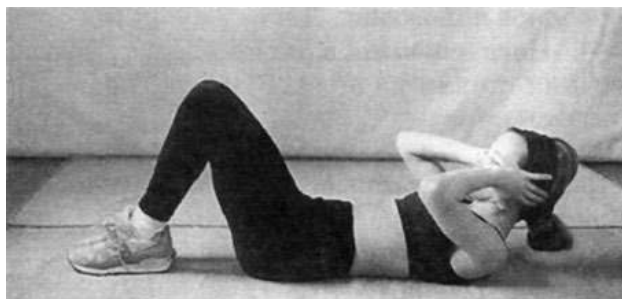
ЗОНА ВОЗДЕЙСТВИЯ: НИЖНЯЯ И ВЕРХНЯЯ ЧАСТИ БРЮШНОГО ПРЕССА

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ: Лягте на пол (на спину). Согните ноги в коленях так, чтобы ступни стояли на полу. Руки на голове (за ушами); локти направлены вперед.

ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ: Напрягая мышцы брюшного пресса, одновременно оторвите торс и ноги от пола, поднимая их до соприкосновения локтей с коленями. Возвращайтесь в исходное положение. Повторите упражнение.

РЕКОМЕНДАЦИИ ТРЕНЕРА:

- Сосредоточьтесь на сохранении постоянного напряжения мышц брюшного пресса в процессе выполнения упражнения.
- Сконцентрируйте свое внимание на работе мышц брюшного пресса.
- В момент наивысшего напряжения, когда колени соприкасаются с локтями, зафиксируйте положение примерно на секунду.
- При возвращении в исходное положение после выполнения каждого повторения не позволяйте лопаткам или ступням опускаться на пол.
- Выполнив очередное повторение, вы можете слегка коснуться пола пятками.
- Не пытайтесь движением ног ускорить момент касания локтей коленями, который должен происходить в средней точке «общей амплитуды» их встречного движения.
- Поясницу необходимо неподвижно прижимать к полу как при положительном



сокращении мышц (движении первой фазы — подъеме), так и при отрицательном (второй фазе движения — опускании).



Упражнение: притягивание локтей и одного колена до соприкосновения друг с другом в положении лежа на спине

УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ: 1

ПОЯСНИЦА: РИСК УМЕРЕННЫЙ

ЗОНА ВОЗДЕЙСТВИЯ: ВЕРХНЯЯ И НИЖНЯЯ ЧАСТИ БРЮШНОГО ПРЕССА

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ: Лягте на пол (на спину). Ноги согните в коленях так, чтобы ступни стояли на полу. Руки на голове (за ушами).

ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ: С помощью мышц брюшного пресса одновременно оторвите от пола левое колено и торс, направляя оба локтя и колено навстречу друг другу. Затем возвратите верхнюю часть туловища и ногу в исходное положение. Повторите движение в другую сторону. Продолжайте упражнение до выполнения всех повторений одного подхода.

РЕКОМЕНДАЦИИ ТРЕНЕРА:

- Сохраняйте напряжение мышц брюшного пресса постоянным на протяжении всего упражнения.
- Сконцентрируйте внимание на работе мышц брюшного пресса.
- В момент наивысшего напряжения при соприкосновении локтей с коленом зафиксируйте положение примерно на секунду.
- Не позволяйте плечам и ноге опускаться на пол при возвращении в исходное положение после выполнения каждого повторения.
- Вы можете выполнить все повторения сначала с одной ногой, а затем переключиться на другую или в процессе выполнения упражнения поочередно менять ноги.



Держите поясницу неподвижно прижатой к полу. Не допускайте перекачивания на спине.



Упражнение: притягивание локтей к колену поднятой вертикально вверх прямой ногой в положении лежа на спине

УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ: 2

ПОЯСНИЦА: РИСК ВЫСШИЙ

ЗОНА ВОЗДЕЙСТВИЯ: ВЕРХНЯЯ И НИЖНЯЯ ЧАСТИ БРЮШНОГО ПРЕССА

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ: Лягте на пол (на спину), вытяните ноги (колени не согнуты), пятки касаются пола. Положение рук — на ваш выбор.

ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ: Напрягая мышцы брюшного пресса, одновременно поднимите правую ногу (до принятия перпендикулярного или близкого к нему положения относительно туловища) и притяните оба локтя к ее колену. Затем возвратитесь в исходное положение. Повторите упражнение с поднятой левой ногой.

РЕКОМЕНДАЦИИ ТРЕНЕРА:

- Вы можете выполнять все повторения для каждой ноги по отдельности или поочередно меняя ноги.
- Сохраняйте напряжение мышц брюшного пресса постоянным на протяжении всего упражнения.
- Сконцентрируйте внимание на работе мышц брюшного пресса.
- Зафиксируйте положение в момент наивысшего напряжения (максимального сближения локтей с коленом) примерно на секунду.
- Возвращаясь в исходное положение после выполнения каждого повторения, не опускайте плечи и ноги на пол.
- При выполнении движения колено не должно быть согнутым.
- Поясница должна оставаться неподвижно прижатой к полу. Не допускайте перекачивания на спине.





Упражнение: притягивание локтя и разноименного колена до соприкосновения друг с другом в положении лежа на спине

УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ: 2

ПОЯСНИЦА: РИСК УМЕРЕННЫЙ

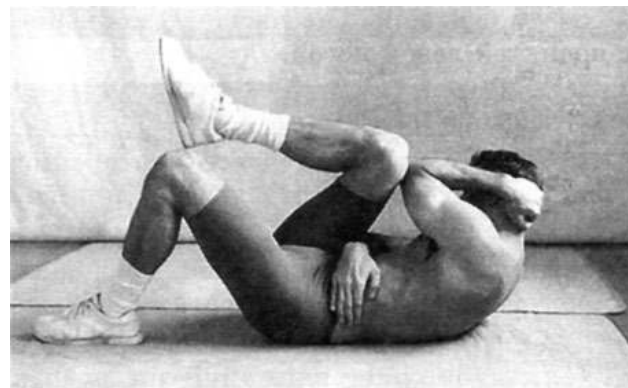
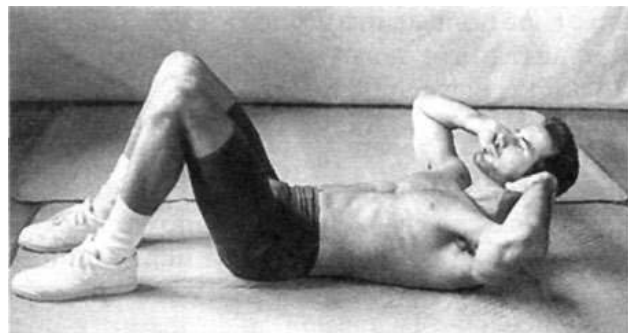
ЗОНА ВОЗДЕЙСТВИЯ: НИЖНЯЯ И ВЕРХНЯЯ ЧАСТЬ БРЮШНОГО ПРЕССА

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ: Лягте на пол (на спину). Ноги согнуты в коленях, ступни стоят на полу. Левую и правую руку поместите за одноименными ушами.

ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ: С помощью мышц брюшного пресса, одновременно оторвав левое плечо и правую ногу от пола (колени согнуто), притягивайте их друг к другу до соприкосновения в средней точке «общей амплитуды» их встречного движения (подъема). Для того чтобы ощутить работу мышц брюшного пресса, положите правую руку на левый бок в области талии. Возвратитесь в исходное положение. Повторите упражнение.

РЕКОМЕНДАЦИИ ТРЕНЕРА:

- Сохраняйте напряжение мышц брюшного пресса постоянным на протяжении всего упражнения.
- Сконцентрируйте внимание на работе мышц брюшного пресса.
- В момент наивысшего напряжения (соприкосновение локтя с коленом) зафиксируйте положение примерно на секунду.
- При возвращении в исходное положение после выполнения каждого повторения не позволяйте плечам и ступне опускаться на пол.
- Колени должны оставаться согнутыми на протяжении выполнения всего движения.
- Держите поясницу все время неподвижно прижатой к полу. Не допускайте перекачивания на спине.





Упражнение: притягивание локтя к разноименному колену поднятой вертикально прямой ноги в положении лежа на спине

УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ: 2

ПОЯСНИЦА: РИСК ВЫСОКИЙ

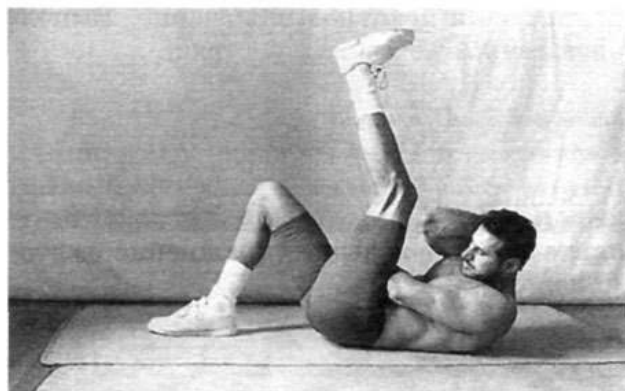
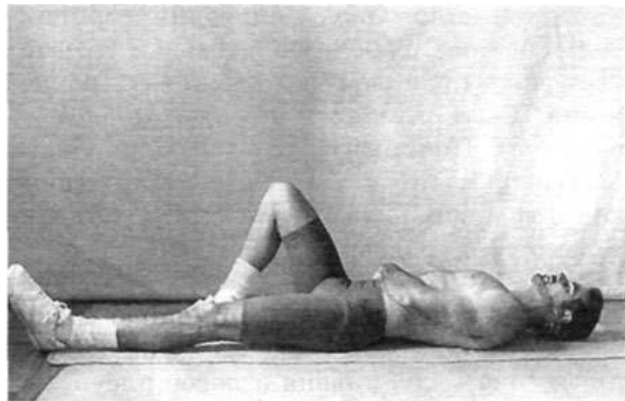
ЗОНА ВОЗДЕЙСТВИЯ: ПРЯМАЯ И КОСЫЕ МЫШЦЫ ЖИВОТА

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ: Лягте на пол (на спину). Согните правую ногу в колене, левую вытяните (колени не согнута). Правая ладонь — под головой; левая — на правом боку на уровне талии.

ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ: Напрягая мышцы брюшного пресса, одновременно оторвите от пола прямую левую ногу и правое плечо, притягивая локоть к ноге до их соприкосновения с коленом. Возвратитесь в исходное положение. Повторите упражнение.

РЕКОМЕНДАЦИИ ТРЕНЕРА:

- Сохраняйте напряжение мышц брюшного пресса постоянным на протяжении всего упражнения.
- Сконцентрируйте свое внимание на работе мышц брюшного пресса и выполняемых движениях.
- В момент наивысшего напряжения, когда соприкасаются разноименные локоть и колено, зафиксируйте положение примерно на секунду.
- Не опускайте на пол плечо и ногу после выполнения очередного повторения до завершения одного подхода.
- Убедитесь, что при возвращении в исходное положение после каждого повторения ваш локоть касается пола.
- В процессе выполнения упражнения колено поднимаемой ноги не должно сгибаться.
- Поясницу следует постоянно держать прижатой к полу.





Упражнение: притягивание локтя и коленей навстречу друг другу в положении лежа на спине

УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ: 3

ПОЯСНИЦА: РИСК ВЫСОКИЙ

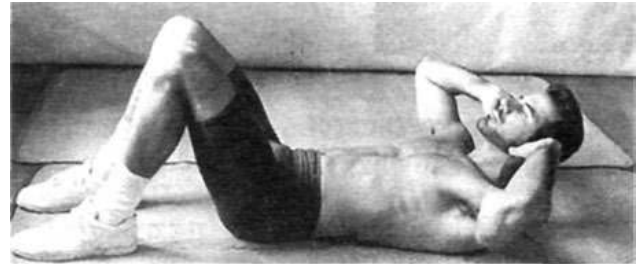
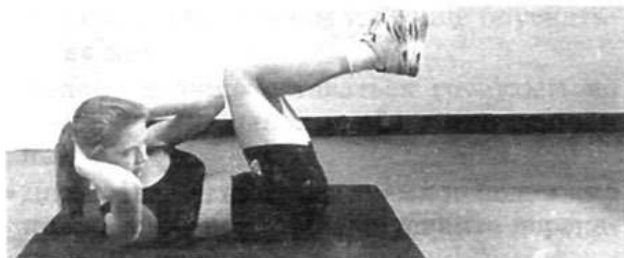
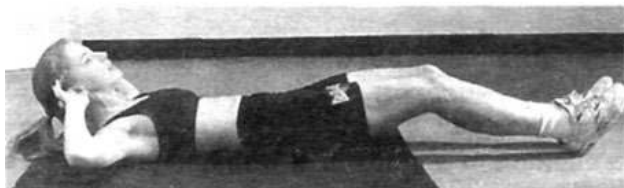
ЗОНА ВОЗДЕЙСТВИЯ: ВЕРХНЯЯ И НИЖНЯЯ ЧАСТИ БРЮШНОГО ПРЕССА, КОСЫЕ МЫШЦЫ ЖИВОТА

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ: Сядьте на горизонтальную тренировочную скамью и возьмитесь за ее края, чтобы удерживать равновесие. Вытяните ноги прямо (колени не согнуты). Поднимите ноги на один дюйм (2,4 см) от пола и наклоните верхнюю часть туловища назад под углом приблизительно в 45 градусов.

ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ: с помощью мышц брюшного пресса одновременно начинайте притягивать оба колена и левое плечо, направляя левый локоть навстречу коленям. Вернитесь в исходное положение. Выполните движение в другую сторону.

Альтернативный вариант:

Исходное положение 1: Лягте на пол (на спину). Вытяните ноги прямо перед собой (колени не согнуты); пятки касаются пола. Выполняйте описанное выше упражнение из этого положения.



Исходное положение 2: Лягте на пол (на спину). Ноги согнуты в коленях; стопы стоят на полу. Ладони — на ушах. Выполняйте описанное выше упражнение из этого положения.

РЕКОМЕНДАЦИИ ТРЕНЕРА:

- Сохраняйте напряжение мышц брюшного пресса постоянным на протяжении всего упражнения.
- Сконцентрируйте свое внимание на работе мышц брюшного пресса.
- Зафиксируйте положение в верхней точке движения примерно на секунду.
- Не допускайте касания пола ногами при возвращении в исходное положение.
- Возвращаясь в исходное положение, держите спину прямо, не прогибаясь.



Упражнение: притягивание локтей и коленей до соприкосновения друг с другом и разведением последних в v-образную позицию в положении лежа на спине

УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ: 2

ПОЯСНИЦА: РИСК ВЫСОКИЙ

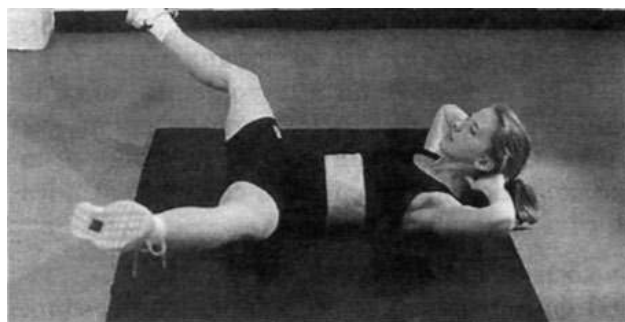
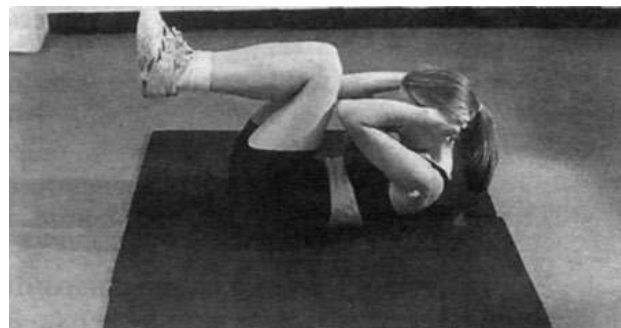
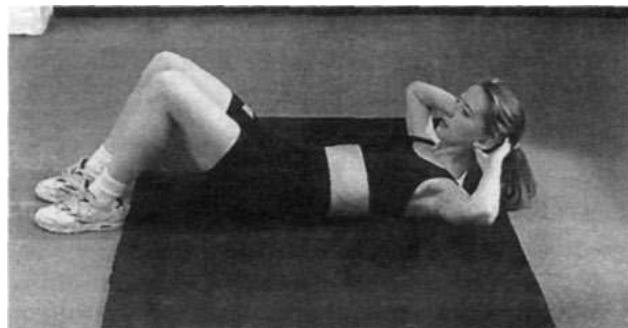
ЗОНА ВОЗДЕЙСТВИЯ: ВЕРХНЯЯ И НИЖНЯЯ ЧАСТИ БРЮШНОГО ПРЕССА

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ: Лягте на пол (на спину). Ноги согнуты в коленях; ступни на полу. Голова поднята (подбородок приведен к груди). Руки — за ушами.

ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ: Напрягая мышцы брюшного пресса, одновременно оторвав от пола ноги и торс, притягивайте локти и колени до соприкосновения друг с другом. Опуская торс при возвращении в исходное положение, одновременно широко разведите поднятые колени в V-образную позицию. Затем снова сведите их вместе в момент поднимания торса и направьте колени навстречу приближающимся локтям до соприкосновения с ними. Выполняйте упражнение, не разбивая его на отдельные фазы движения. Повторите.

РЕКОМЕНДАЦИИ ТРЕНЕРА:

- Сохраняйте напряжение мышц брюшного пресса постоянным на протяжении всего упражнения.
- Не допускайте касания ногами пола в процессе выполнения упражнения.
- Сконцентрируйте свое внимание на работе мышц брюшного пресса.
- Не следует опускать верхнюю часть туловища на пол при возвращении в исходное положение.
- В момент наивысшего напряжения (соприкосновение локтей и коленей) зафиксируйте положение примерно на секунду.
- Поясница все время должна быть прижата к полу.



- Контролируйте движения при разведении и опускании ног. Движения следует выполнять плавно.



Упражнение: поднятие верхней части туловища в положении лежа на спине с его вращением

УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ: 2

ПОЯСНИЦА: РИСК УМЕРЕННЫЙ

ЗОНА ВОЗДЕЙСТВИЯ: ВЕРХНЯЯ ЧАСТЬ БРЮШНОГО ПРЕССА, КОСЫЕ МЫШЦЫ ЖИВОТА

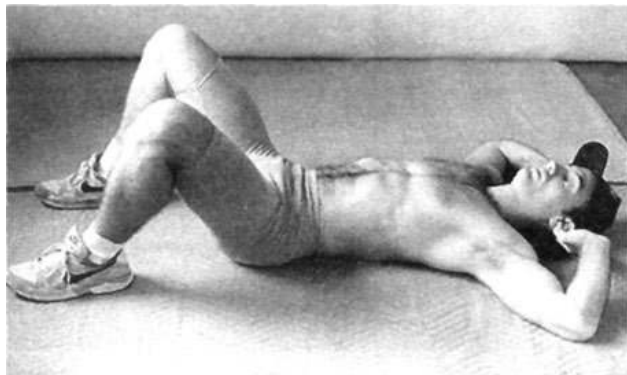
ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ: Лягте на пол (на спину). Согните ноги в коленях так, чтобы ступни стояли на полу. Положение рук — на ваш выбор.

ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ: Напрягая мышцы брюшного пресса, потянитесь правым плечом в сторону разноименного колена так, чтобы лопатки оторвались от пола. Повторите упражнение в другую сторону.

Альтернативные варианты: Вы можете совместить это вращательное движение (активируя косые мышцы живота) со всеми вариантами упражнений серии «Поднятие верхней части туловища в положении лежа на спине» (их фотографии вы найдете в главе 11 «Упражнения для верхней части брюшного пресса»): поднятие верхней части туловища в положении лежа на спине с ногами в позиции «лягушка»; поднятие верхней части туловища в положении лежа на спине с поднятыми ногами, согнутыми в коленях; поднятие верхней части туловища в положении лежа на спине с поднятыми вверх прямыми ногами; поднятие верхней части туловища в положении лежа на спине с бедрами, приподнятыми над полом; поднятие верхней части туловища в положении лежа на спине с согнутыми ногами на наклонной скамье.

РЕКОМЕНДАЦИИ ТРЕНЕРА:

- В момент наивысшего напряжения зафиксируйте положение примерно на секунду.
- Сохраняйте напряжение мышц брюшного пресса постоянным на протяжении всего упражнения.



- Следите за тем, чтобы при выполнении упражнения прорабатывались только мышцы верхней части брюшного пресса и косые мышцы живота. Не поднимайтесь слишком высоко.
- Сконцентрируйте внимание на работе мышц брюшного пресса.
- Не забывайте, что при выполнении этого упражнения необходимо постоянно держать поясницу прижатой к полу.
- Можно считать, что подъем верхней части туловища выполнен по полной амплитуде, если «неработающая» лопатка слегка оторвется от пола.
- При выполнении упражнения на наклонной тренировочной скамье увеличивайте угол наклона по мере повышения уровня вашей физической подготовленности.



Упражнение: вращательные движения туловищем (повороты) в положении лежа на спине

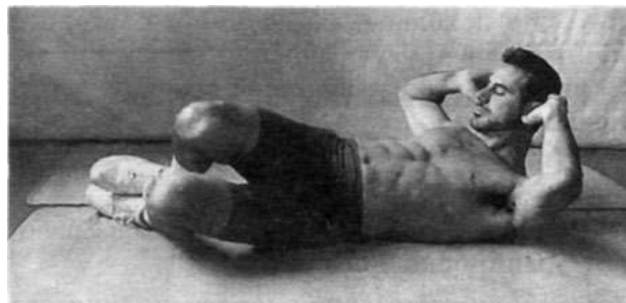
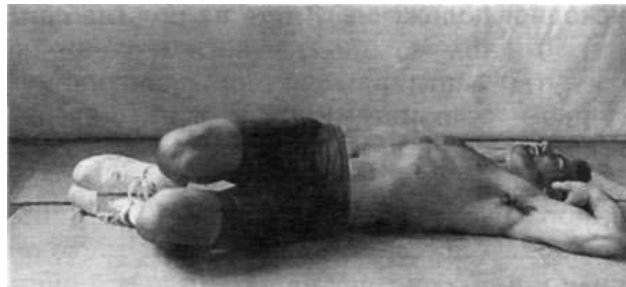
УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ: 2

ПОЯСНИЦА: РИСК УМЕРЕННЫЙ

ЗОНА ВОЗДЕЙСТВИЯ: ВЕРХНЯЯ И НИЖНЯЯ ЧАСТИ БРЮШНОГО ПРЕССА, КОСЫЕ МЫШЦЫ ЖИВОТА

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ: Лягте на пол (на спину). Ноги, согнутые в коленях, опустите влево так, чтобы ваше правое бедро оказалось под прямым углом относительно туловища. Если в этом положении ваша правая (верхняя) нога не опускается полностью на левую (нижнюю), то оставьте ее в удобном для вас положении, как можно более приближенном к другой ноге.

ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ: Сохраняя наиболее близкое к параллельному положение плеч относительно пола, с помощью мышц брюшного пресса оторвите обе лопатки от пола и постарайтесь приблизить грудную клетку к вашему тазу. Затем, контролируя движение, возвратитесь в исходное положение. Повторите упражнение. Выполните движение в другую сторону.



РЕКОМЕНДАЦИИ ТРЕНЕРА:

- Сконцентрируйте свое внимание на работе мышц брюшного пресса.
- Сохраняйте напряжение мышц брюшного пресса постоянным на протяжении всего упражнения.
- Не расслабляйтесь при возвращении в исходное положение.
- Убедитесь, что при выполнении упражнения ваши лопатки отрываются от пола. Не следует производить лишь поднимание и опускание головы.
- Не пытайтесь «вести» движение одним плечом. Удерживайте оба плеча параллельно полу.



Упражнение: касание носков пальцами рук при выполнении вращательного движения верхней частью туловища в положении лежа на спине

УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ: 2

ПОЯСНИЦА: РИСК УМЕРЕННЫЙ

ЗОНА ВОЗДЕЙСТВИЯ: ВЕРХНЯЯ И НИЖНЯЯ ЧАСТИ БРЮШНОГО ПРЕССА, КОСЫЕ МЫШЦЫ ЖИВОТА

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ: Лягте на пол (на спину). Поднимите прямые ноги (колени не согнуты) вертикально вверх, перпендикулярно к туловищу. Руки вытяните вверх, в направлении потолка.

ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ: Напрягая мышцы брюшного пресса, оторвите левое плечо от пола и прикоснитесь пальцами левой руки к внешней стороне правой лодыжки. Вернитесь в исходное положение и повторите движение в другую сторону, касаясь пальцами правой руки внешней стороны левой лодыжки.



РЕКОМЕНДАЦИИ ТРЕНЕРА:

- Сконцентрируйте свое внимание на работе мышц брюшного пресса.
- Контролируйте движение, выполняя его медленно и плавно. Не следует делать резких движений в попытке дотянуться пальцами рук до носков.
- Не расслабляйтесь при возвращении в исходное положение. Сохраняйте напряжение мышц брюшного пресса постоянно на протяжении всего упражнения.
- Если вы не можете дотянуться пальцами рук до носков, выполняйте упражнение в меру своих физических возможностей. Регулярные тренировки помогут увеличить амплитуду движения.
- Держите поясницу постоянно прижатой к полу.





Упражнение: касание носков пальцами рук при выполнении вращательного движения верхней частью туловища в положении лежа на спине с поднятыми вверх и v-образно разведенными прямыми ногами

УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ: 2

ПОЯСНИЦА: РИСКМИНИМАЛЬНЫЙ

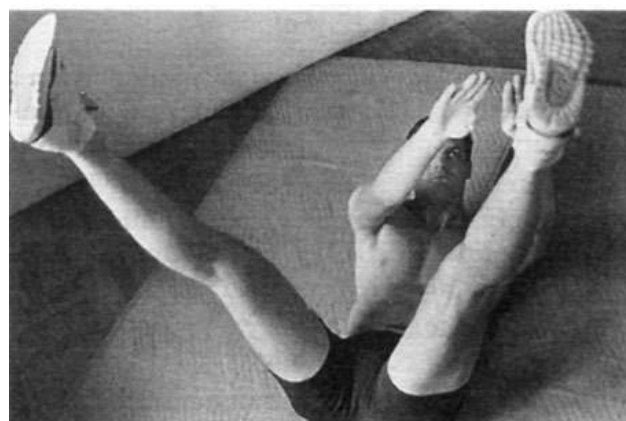
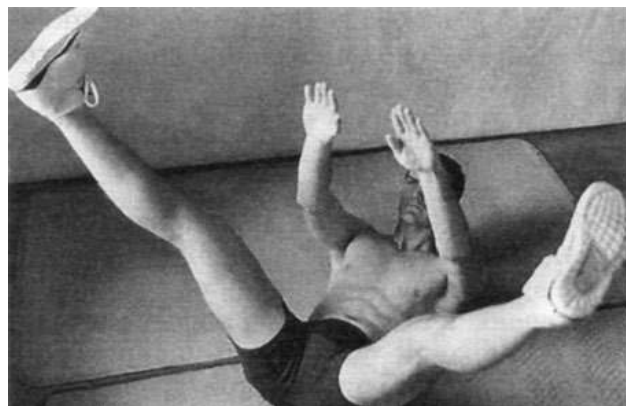
ЗОНА ВОЗДЕЙСТВИЯ: ВЕРХНЯЯ ЧАСТЬ БРЮШНОГО ПРЕССА, КОСЫЕ МЫШЦЫ ЖИВОТА

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ: Лягте на пол (на спину). Поднимите прямые ноги так, чтобы они оказались под прямым углом относительно туловища, и разведите их, приведя в V-образное положение (колени не согнуты). Вытяните руки вверх, к потолку.

ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ: С ПОМОЩЬЮ МЫШЦ брюшного пресса подтяните обе руки к левой стопе. При возвращении в исходное положение опустите лопатки вниз до легкого касания ими пола. Повторите движение в другую сторону.

РЕКОМЕНДАЦИИ ТРЕНЕРА:

- Сконцентрируйте ваше внимание на работе мышц брюшного пресса.
- Не пытайтесь рывком дотянуться пальцами рук до носков. Контролируйте движения, выполняя их медленно и плавно.
- Не расслабляйтесь при возвращении в исходную позицию. Ощувив соприкосновение лопаток с полом, начинайте выполнять следующее повторение.
- Если вы не в состоянии дотянуться пальцами рук до носков, выполняйте упражнение в меру своих физических возможностей. Регулярные тренировки помогут увеличить амплитуду движения.
- Если вам сложно удерживать ноги в перпендикулярном положении относительно туловища, попросите партнера поддерживать их или используйте в качестве опоры стену.



- **Альтернативный вариант упражнения:** Поднимите ноги, максимально приблизив их к перпендикулярному положению относительно туловища, тянитесь руками вверх, устремляя их к потолку, а не под углом к одной из ног, как при попытке дотянуться пальцами до ее носка.



Упражнение: «русские вращения»

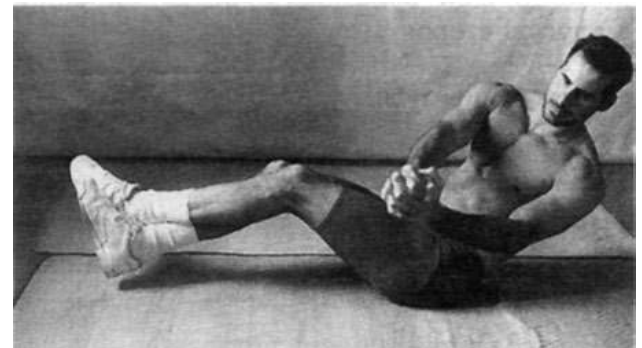
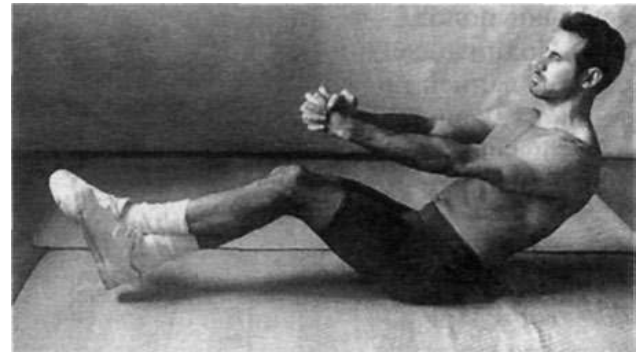
УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ: 3

ПОЯСНИЦА: РИСК ВЫСОКИЙ

**ЗОНА ВОЗДЕЙСТВИЯ: ВЕРХНЯЯ И НИЖНЯЯ ЧАСТИ БРЮШНОГО ПРЕССА,
КОСЫЕ МЫШЦЫ ЖИВОТА**

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ: Найдите и зафиксируйте равновесие в положении сидя на ягодицах с приподнятыми над полом полусогнутыми ногами и руками в «замке», вытянутыми перед собой.

ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ: В принятом вами исходном положении начинайте производить вращательные движения туловищем из стороны в сторону, удерживая равновесие и сохраняя постоянным напряжение мышц брюшного пресса при выполнении всего упражнения.



РЕКОМЕНДАЦИИ ТРЕНЕРА:

- Не пытайтесь притянуть верхнюю часть туловища к нижней. Сохраняйте правильную осанку и старайтесь не напрягаться, чтобы удерживать равновесие.
- Выполняйте вращения по полной амплитуде движения, поворачиваясь максимально вправо, а затем влево.
- Голова и шея должны удерживаться на одной линии со спиной.
- Не следует совершать движения головой из стороны в сторону.
- Ягодицы должны оставаться неподвижно прижатыми к полу.



Упражнение: «русские вращения» на «римском стуле»

УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ: 2

ПОЯСНИЦА: РИСК ВЫСОКИЙ

**ЗОНА ВОЗДЕЙСТВИЯ: ВЕРХНЯЯ И НИЖНЯЯ ЧАСТИ БРЮШНОГО ПРЕССА,
КОСЫЕ МЫШЦЫ ЖИВОТА**

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ: Сядьте на «римский стул» и зафиксируйте ступни на опорной стойке. Наклоните туловище назад под углом примерно в 45 градусов так, чтобы вы могли ощутить напряжение мышц верхней и нижней частей брюшного пресса. Вытяните руки перед собой и соедините их в «замок». Это упражнение можно выполнять также с деревянной палкой (от швабры) или легким шестом, удерживая его концы широко разведенными руками за головой на плечах.

ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ: Находясь в исходном положении, выполните поворот верхней части туловища вправо, а затем влево. Выполняя упражнение, не разбивайте его на отдельные фазы движения, сохраняя постоянным напряжение мышц брюшного пресса.

РЕКОМЕНДАЦИИ ТРЕНЕРА:

- Наклоняя туловище назад, постарайтесь принять положение среднее между параллельным полу и перпендикулярным стулу, как если бы вы сидели на нем с прямой спиной.
- Не поднимайте туловище, вытяните и расслабьте его.
- Выполняйте упражнение с полной амплитудой движения. Сначала максимально, насколько можете, повернитесь вправо, а затем, на пределе своих возможностей, сделайте поворот влево.
- Не вращайте головой из стороны в сторону.





Упражнение: «повороты Навратиловой»

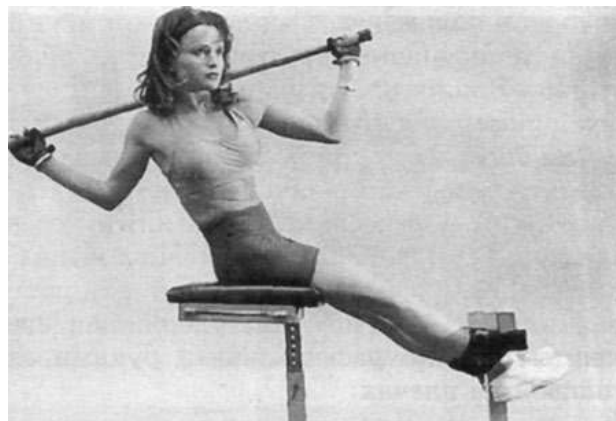
УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ: 2

ПОЯСНИЦА: РИСК ВЫСОКИЙ

**ЗОНА ВОЗДЕЙСТВИЯ: ВЕРХНЯЯ И НИЖНЯЯ ЧАСТИ БРЮШНОГО ПРЕССА,
КОСЫЕ МЫШЦЫ ЖИВОТА**

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ: Сядьте на «римский стул», зафиксируйте ступни на опорной стойке и наклоните туловище назад под углом примерно в 45 градусов так, чтобы ощущалось напряжение мышц верхней и нижней частей брюшного пресса. Положите руки на затылок или возьмите в руки деревянную палку (легкий шест) и удерживайте за головой на плечах.

ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ: Напрягая мышцы брюшного пресса, поверните ваш торс вправо так, чтобы правое плечо оказалось на одной воображаемой линии, проходящей вдоль разноименной ноги. Возвратитесь в исходное положение и повторите движение в другую сторону.



РЕКОМЕНДАЦИИ ТРЕНЕРА:

- Выполняйте движение, четко соблюдая угол поворота туловища.
- Это упражнение напоминает характерное движение в теннисе, производимое при подаче.
- Наклоняя туловище назад, примите положение среднее между параллельным полу и перпендикулярным стулу, когда вы сидите на нем с прямой спиной.
- Не поднимайте туловище, вытяните и расслабьте его.



Упражнение: поднятие туловища в положении лежа на спине с v-образно раздвинутыми ногами, с разворотом в направлении одной из ног

УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ: 1

ПОЯСНИЦА: РИСК УМЕРЕННЫЙ

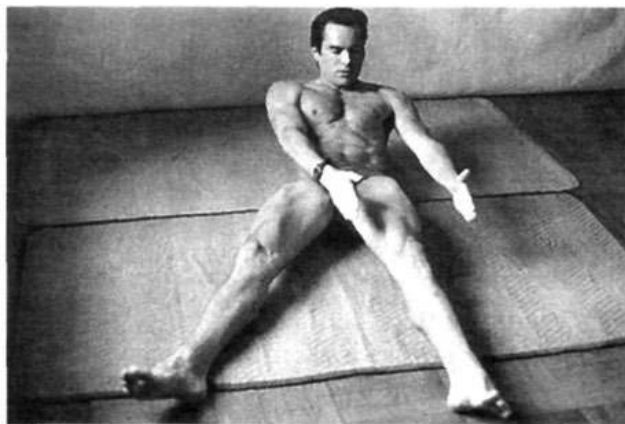
ЗОНА ВОЗДЕЙСТВИЯ: ВЕРХНЯЯ И НИЖНЯЯ ЧАСТИ БРЮШНОГО ПРЕССА, КОСЫЕ МЫШЦЫ ЖИВОТА

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ: Лягте на пол (на спину). Вытяните ноги и разведите их в стороны наподобие латинской буквы «V». Положение рук — на ваш выбор.

ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ: С ПОМОЩЬЮ МЫШЦ брюшного пресса приподнимите и разверните торс таким образом, чтобы он оказался над левой ногой. Продолжайте поднимать верхнюю часть туловища так высоко, как сможете, удерживая поясницу неподвижно прижатой к полу. Затем, контролируя движение, возвращайтесь в исходное положение. Выполните упражнение в другую сторону.

РЕКОМЕНДАЦИИ ТРЕНЕРА:

- Убедитесь, что ваш торс движется в направлении левой ноги, активируя косые мышцы живота.
- Сохраняйте напряжение мышц брюшного пресса постоянным на протяжении всего упражнения.
- Не расслабляйтесь при возвращении в исходное положение. Едва коснувшись лопатками пола, начинайте выполнять следующее повторение.
- Сконцентрируйте свое внимание на работе мышц брюшного пресса.
- Поясница должна быть постоянно прижата к полу.





Упражнение: поднимание туловища в положении лежа на спине с v-образно раздвинутыми прямыми ногами, с разворотом в направлении одной поднятой ноги

УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ: 2

ПОЯСНИЦА: РИСК ВЫСОКИЙ

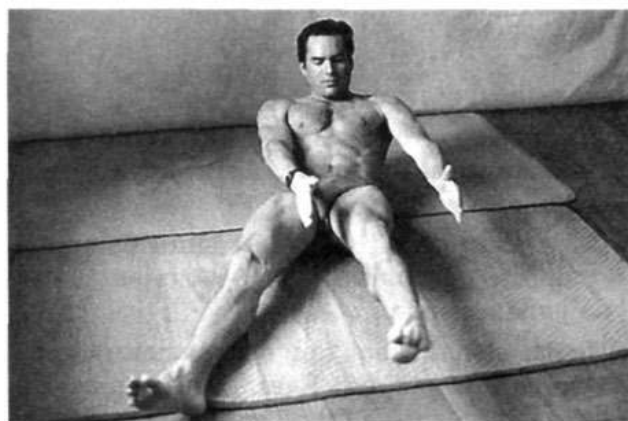
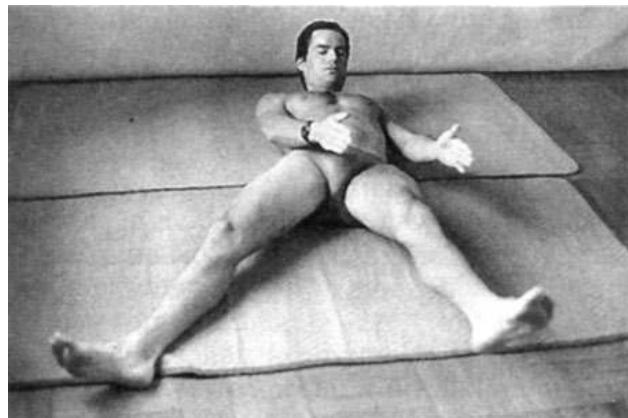
ЗОНА ВОЗДЕЙСТВИЯ: ВЕРХНЯЯ И НИЖНЯЯ ЧАСТИ БРЮШНОГО ПРЕССА, КОСЫЕ МЫШЦЫ ЖИВОТА

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ: Лягте на пол (на спину). Вытяните ноги и разведите их в стороны наподобие латинской буквы «V». Позиция рук — на ваш выбор.

ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ: Приподнимите левую ногу над полом примерно на 30 см. С помощью мышц брюшного пресса поднимайте и разворачивайте ваш торс так, чтобы он оказался над левой ногой. Продолжайте поднимать верхнюю часть туловища так высоко, как сможете, удерживая поясницу неподвижно прижатой к полу. Не опускайте левую ногу. Затем, контролируя движение, возвратитесь в исходное положение. Повторите упражнение с поднятой правой ногой.

РЕКОМЕНДАЦИИ ТРЕНЕРА:

- Убедитесь, что ваш торс движется в направлении поднятой ноги посредством сокращения косых мышц живота.
- Сохраняйте напряжение мышц брюшного пресса постоянным на протяжении всего упражнения.
- Не расслабляйтесь при возвращении в исходное положение.
- Сконцентрируйте свое внимание на работе мышц брюшного пресса.
- Не позволяйте поднятой ноге касаться пола при выполнении повторений одного подхода.
- Поясница постоянно должна быть прижата к полу.





Упражнение: подтягивание коленей к груди в положении сидя на скамье

УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ: 2

ПОЯСНИЦА: РИСК УМЕРЕННЫЙ

ЗОНА ВОЗДЕЙСТВИЯ: НИЖНЯЯ И ВЕРХНЯЯ ЧАСТЬ БРЮШНОГО ПРЕССА

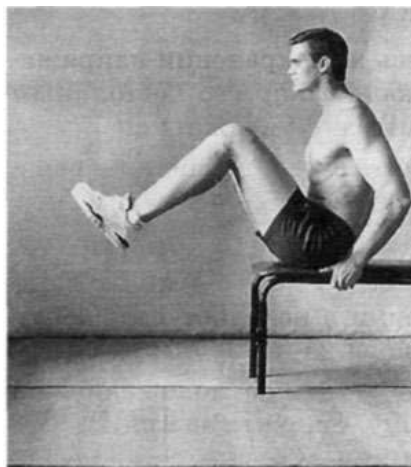
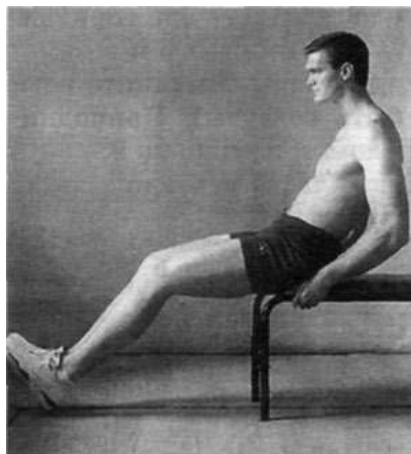
ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ: Сядьте на горизонтальную тренировочную скамью и возьмитесь руками за ее края для опоры. Вытяните ноги прямо; колени слегка согнуты. Приподнимите ноги над полом примерно на 2,5 см и отклоните верхнюю часть туловища назад под углом в 45 градусов.

Альтернативный вариант исходного положения (на полу): Сядьте на пол, поднимите ноги и сохраняйте равновесие, перенеся центр тяжести в область ягодиц. Затем руками, отведенными за бедра, упритесь в пол.

ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ: Напрягая мышцы брюшного пресса, подтяните колени к груди, одновременно поднимая верхнюю часть туловища навстречу коленям. Затем одновременно возвратите верхнюю и нижнюю части туловища в исходное положение.

РЕКОМЕНДАЦИИ ТРЕНЕРА:

- Сосредоточьтесь на поддержании постоянного напряжения мышц брюшного пресса на протяжении всего упражнения.
- Сконцентрируйте свое внимание на работе мышц брюшного пресса, а не ног и сгибающих мышц бедер.
- Зафиксируйте положение в верхней точке движения примерно на секунду.
- Возвращаясь в исходное положение, не допускайте касания ногами пола.
- При возвращении в исходное положение держите спину прямо.





Упражнение: подтягивание коленей и плеча навстречу друг другу в положении сидя на скамье

УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ: 3

ПОЯСНИЦА: РИСК ВЫСОКИЙ

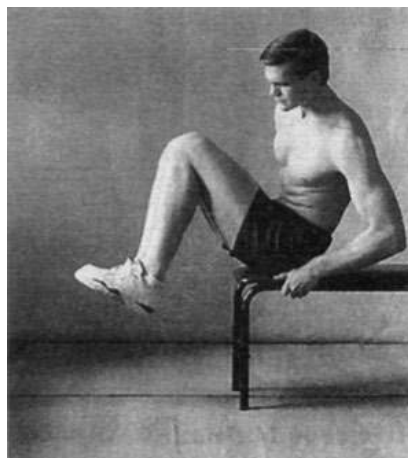
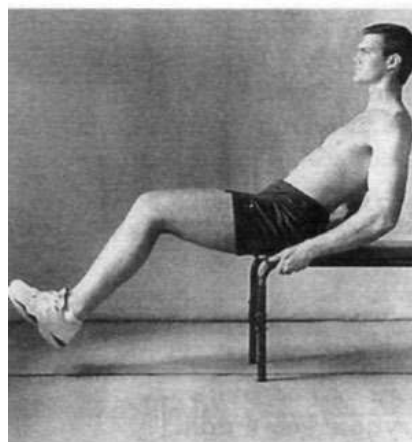
ЗОНА ВОЗДЕЙСТВИЯ: ВЕРХНЯЯ И НИЖНЯЯ ЧАСТИ БРЮШНОГО ПРЕССА, КОСЫЕ МЫШЦЫ ЖИВОТА

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ: Сядьте на горизонтальную тренировочную скамью и возьмитесь за ее края для опоры. Вытяните ноги (колени могут быть согнуты). Приподнимите ноги над полом примерно на 2,5 см и отклоните верхнюю часть туловища назад под углом в 45 градусов.

ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ: С ПОМОЩЬЮ МЫШЦ брюшного пресса подтягивайте оба колена к левому плечу, одновременно направляя его навстречу коленям. Возвращайтесь в исходное положение. Повторите упражнение в другую сторону.

РЕКОМЕНДАЦИИ ТРЕНЕРА:

- Сосредоточьтесь на сохранении напряжения мышц брюшного пресса постоянным на протяжении всего упражнения.
- Сконцентрируйте свое внимание на работе мышц брюшного пресса.
- Зафиксируйте положение в верхней точке движения примерно на секунду.
- При возвращении в исходное положение не опускайте ноги на пол.
- Возвращаясь в исходное положение, не выгибайте спину, держите ее прямо.





Упражнение: v-образная позиция рук и ног в положении лежа на спине

УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ: 3

ПОЯСНИЦА: РИСК ВЫСОКИЙ

ЗОНА ВОЗДЕЙСТВИЯ: ВЕРХНЯЯ И НИЖНЯЯ ЧАСТИ БРЮШНОГО ПРЕССА

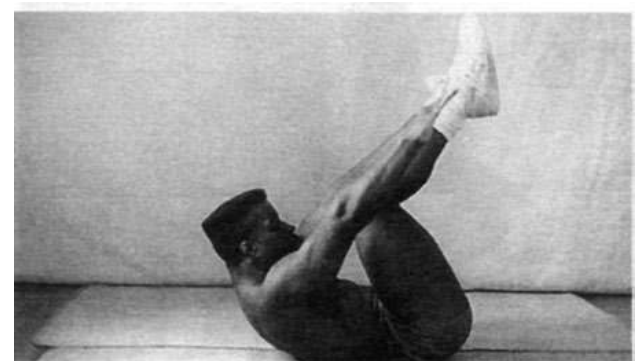
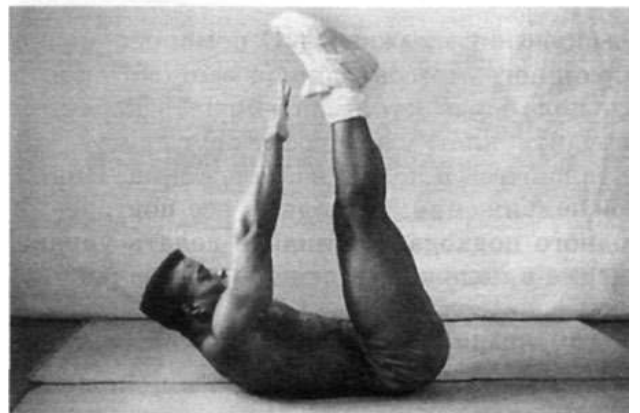
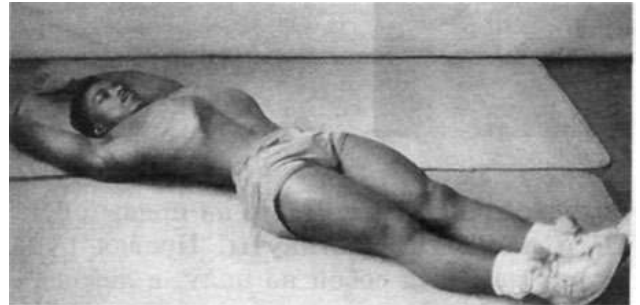
ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ: Лягте на пол (на спину). Ноги вытянуты (колени не согнуты); пятки касаются пола. Руки вытянуты за головой.

ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ: Напрягая мышцы брюшного пресса, одновременно поднимайте торс и ноги таким образом, чтобы руки коснулись ступней. В этот момент вытянутые руки и ноги напоминают перевернутую букву «V». Контролируемым движением возвращайте торс и ноги в исходное положение. Повторите упражнение.

Альтернативный вариант (с ногами, согнутыми в коленях): Исходное положение почти такое же, за исключением того, что ноги согнуты в коленях и ступни стоят на полу. Выполнение упражнения отличается тем, что колени остаются согнутыми на протяжении всего движения и каждое повторение завершается при таком положении ног.

РЕКОМЕНДАЦИИ ТРЕНЕРА:

- Сосредоточьтесь на работе мышц брюшного пресса, сводящих вместе ваши ноги и торс.
- Контролируйте движения, не допуская их резкого выполнения и рывков вверх.
- При возвращении в исходное положение руки и ноги не должны опускаться на пол.
- Зафиксируйте положение в верхней точке движения примерно на секунду.
- Сконцентрируйте свое внимание на работе мышц брюшного пресса.
- Вариант упражнения с ногами, согнутыми в коленях, более прост для выполнения и производит меньшую нагрузку на вашу спину.





Упражнение: подтягивание коленей и грудной клетки навстречу друг другу в положении лежа на боку

УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ: 2

ПОЯСНИЦА: РИСК УМЕРЕННЫЙ

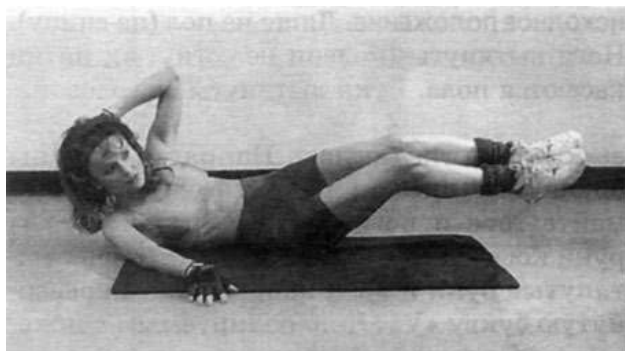
ЗОНА ВОЗДЕЙСТВИЯ: КОСЫЕ МЫШЦЫ ЖИВОТА, ВЕРХНЯЯ И НИЖНЯЯ ЧАСТИ БРЮШНОГО ПРЕССА

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ: Лягте на правый бок. Ноги полностью вытянуты. Правая рука вытянута перед собой на полу, а левая — за головой.

ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ: С ПОМОЩЬЮ МЫШЦ брюшного пресса одновременно оторвите от пола ноги и торс, подтягивая колени и грудную клетку навстречу друг другу. Возвращайтесь в исходное положение. Повторите движение. Выполнив все повторения одного подхода, начинайте делать упражнение в положении лежа на левом боку.

РЕКОМЕНДАЦИИ ТРЕНЕРА:

- При возвращении в исходное положение не опускайте торс и ноги на пол.
- В момент наивысшего напряжения зафиксируйте положение примерно на секунду.
- Сконцентрируйте свое внимание на работе мышц брюшного пресса.





Упражнение: поднимание туловища вверх в положении лежа на спине с ногами, согнутыми в коленях

УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ: 3

ПОЯСНИЦА: РИСК ВЫСОКИЙ

ЗОНА ВОЗДЕЙСТВИЯ: ВЕРХНЯЯ И НИЖНЯЯ ЧАСТИ БРЮШНОГО ПРЕССА

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ: Лягте на пол (на спину). Согните ноги в коленях так, чтобы ступни стояли на полу. Положение рук — на ваш выбор.

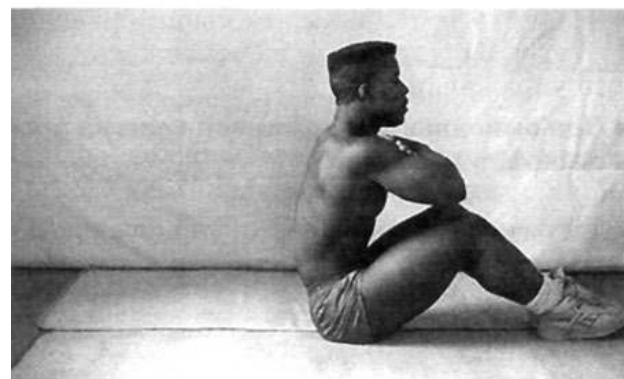
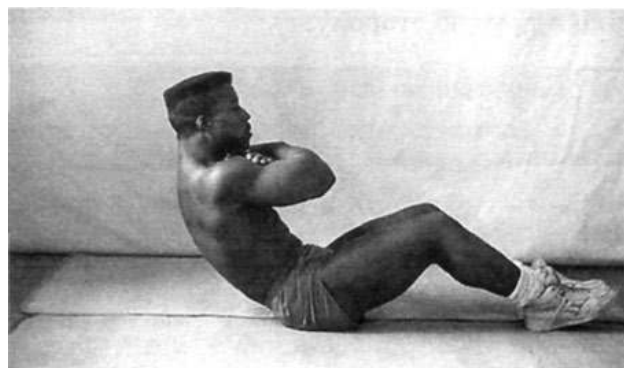
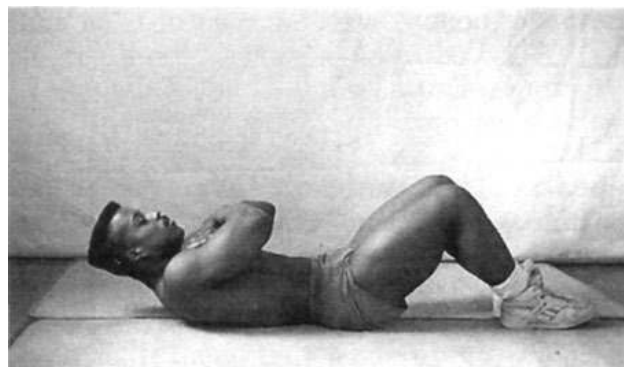
ВЫПОЛНЕНИЕ ДВИЖЕНИЯ: Напрягая мышцы брюшного пресса, поднимите туловище вертикально, принимая позицию сидя. Не расслабляясь в верхней точке движения, возвращайтесь в исходное положение. Повторите упражнение.

Альтернативный вариант упражнения (лежа спиной на наклонной скамье):

Выполняется согласно указаниям, приведенным выше.

РЕКОМЕНДАЦИИ ТРЕНЕРА:

- Движения должны быть плавными и контролируемыми.
- При возвращении в исходное положение не допускайте перекатывания на спине, чтобы, воспользовавшись силой инерции, рывком подняться в положение сидя.
- Сохраняйте напряжение мышц брюшного пресса постоянным на протяжении всего упражнения.
- Сконцентрируйте внимание на работе мышц брюшного пресса.
- Не отрывайте ступни от пола.
- При выполнении упражнения слегка прогнитесь в пояснице.
- Зафиксируйте положение в верхней точке движения примерно на секунду.





Упражнение: поднятие туловища с поворотом плеча в сторону разноименного колена в положении лежа на спине с ногами, согнутыми в коленях

УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ: 3

ПОЯСНИЦА: РИСК ВЫСОКИЙ

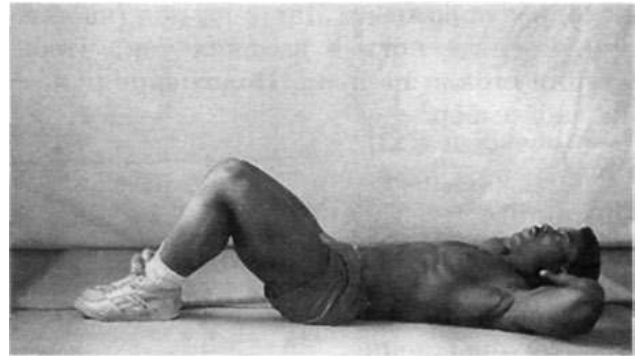
ЗОНА ВОЗДЕЙСТВИЯ: ВЕРХНЯЯ И НИЖНЯЯ ЧАСТИ БРЮШНОГО ПРЕССА

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ: Лягте на пол (на спине). Ноги согнуты в коленях так, чтобы ступни стояли на полу. Положение рук — на ваш выбор.

ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ: С ПОМОЩЬЮ МЫШЦ брюшного пресса поднимите туловище вертикально, принимая положение сидя. Одновременно с отрывом поясницы от пола разверните ваше правое плечо в сторону разноименного колена. Возвратитесь в исходное положение и повторите упражнение в другую сторону.

РЕКОМЕНДАЦИИ ТРЕНЕРА:

- Движения должны быть плавными и контролируемыми.
- При возвращении в исходное положение не допускайте перекачивания на спине, чтобы, воспользовавшись силой инерции, рывком подняться в положение сидя.
- Зафиксируйте положение в верхней точке движения примерно на секунду.
- Сохраняйте напряжение мышц брюшного пресса постоянным на протяжении всего упражнения.
- При выполнении упражнения слегка прогнитесь в пояснице.





Упражнение: поднятие туловища вверх в положении лежа на спине с поднятыми и согнутыми в коленях ногами

УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ: 3

ПОЯСНИЦА: РИСК ВЫСОКИЙ

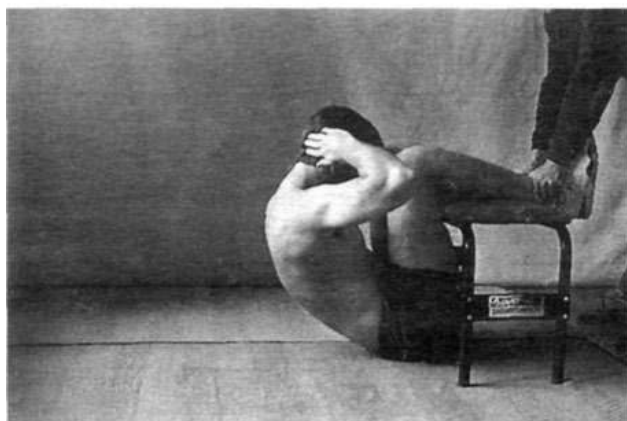
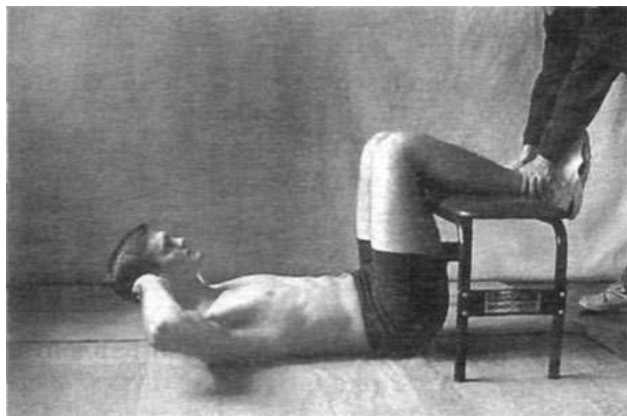
ЗОНА ВОЗДЕЙСТВИЯ: ВЕРХНЯЯ И НИЖНЯЯ ЧАСТИ БРЮШНОГО ПРЕССА

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ: Лягте на пол (на спину). Поднимите бедра перпендикулярно туловищу; колени сомкнуты; голени параллельны полу. Положение рук — на ваш выбор. Подставив под ноги скамью или стул, вы облегчите процесс выполнения упражнения.

ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ: Напрягая мышцы брюшного пресса, поднимите туловище, стараясь максимально приблизить лоб к коленям. Если вы не можете поднять туловище так высоко, то регулярный тренинг поможет увеличить амплитуду вашего движения. Повторите упражнение.

РЕКОМЕНДАЦИИ ТРЕНЕРА:

- Не следует делать резких движений или пытаться поднять туловище рывком при выполнении повторения из исходного положения.
- Сохраняйте напряжение мышц брюшного пресса постоянным на протяжении всего упражнения.
- Не позволяйте туловищу опускаться по инерции — поднятие и опускание его следует производить с помощью мышц брюшного пресса.
- Зафиксируйте положение в верхней точке движения примерно на секунду.
- Ваш партнер по тренировке может удерживать вас за голени во время выполнения упражнения.
- При выполнении упражнения колени должны оставаться сомкнутыми.



- Бедра должны все время находиться в строго вертикальном положении.
- При выполнении упражнения слегка прогнитесь в пояснице.



Упражнение: поднятие туловища с поворотом плеча в сторону разноименного колена в положении лежа на спине с поднятыми и согнутыми в коленях ногами

УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ: 3

ПОЯСНИЦА: РИСК ВЫСОКИЙ

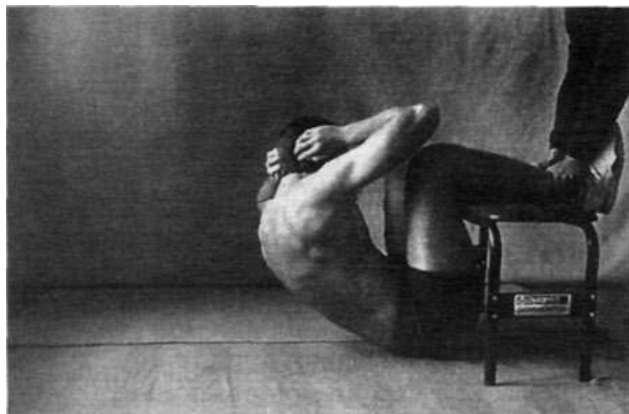
ЗОНА ВОЗДЕЙСТВИЯ: ВЕРХНЯЯ И НИЖНЯЯ ЧАСТИ БРЮШНОГО ПРЕССА, КОСЫЕ МЫШЦЫ ЖИВОТА

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ: Лягте на пол (на спину). Поднимите ноги перпендикулярно туловищу; колени согнуты; голени параллельны полу. Положение рук — на ваш выбор. Подставив под ноги скамью или стул, вы облегчите процесс выполнения упражнения.

ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ: С ПОМОЩЬЮ МЫШЦ брюшного пресса поднимайте туловище, поворачивая правое плечо в направлении разноименного колена. Постарайтесь максимально приблизить плечо к колену. Если вы не можете выполнить движение по полной амплитуде, то выполняйте по сокращенной. Тренировки помогут увеличить амплитуду движения. Повторите упражнение.

РЕКОМЕНДАЦИИ ТРЕНЕРА:

- Не следует делать резких движений или пытаться поднять туловище рывком при выполнении повторения из исходного положения.
- Сохраняйте напряжение мышц брюшного пресса постоянным на протяжении всего упражнения.
- Не позволяйте туловищу опускаться по инерции — опускание и поднятие его следует производить с помощью мышц брюшного пресса.
- Зафиксируйте положение в верхней точке движения примерно на секунду.
- Ваш партнер по тренировке может удерживать вас за голени во время выполнения упражнения.



- При выполнении упражнения колени должны оставаться сомкнутыми.
- Бедра должны все время находиться в строго вертикальном положении.
- При выполнении упражнения слегка прогнитесь в пояснице.



Упражнение: поднятие туловища на «римском стуле»

УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ: 2

ПОЯСНИЦА: РИСК ВЫСОКИЙ

ЗОНА ВОЗДЕЙСТВИЯ: ВЕРХНЯЯ И НИЖНЯЯ ЧАСТИ БРЮШНОГО ПРЕССА

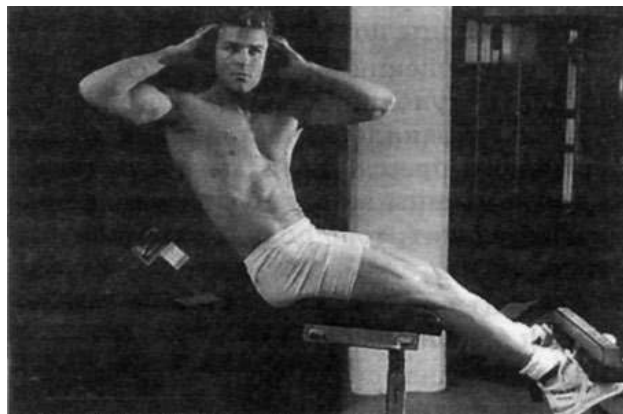
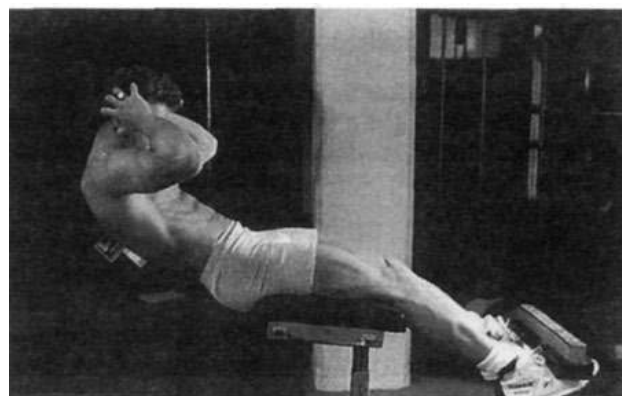
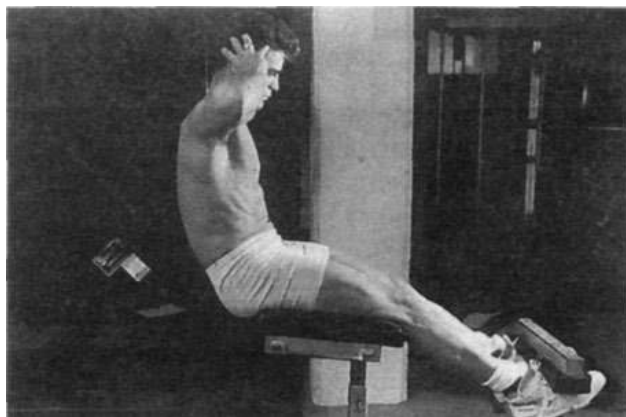
ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ: Сядьте на «римский стул», поместите ступни под опорный валик. Положение рук — на ваш выбор. Зафиксируйте ступни на уровне, позволяющем сохранять равновесие на протяжении всего упражнения.

ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ: Округлив спину, с помощью мышц брюшного пресса опустите ваш торс в положение как можно более близкое к параллельному относительно пола. Затем вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение.

Альтернативный вариант: Это упражнение можно выполнять и с поворотом туловища.

РЕКОМЕНДАЦИИ ТРЕНЕРА:

- Движения должны быть плавными и контролируемыми.
- Не следует делать резких движений или пытаться поднять туловище рывком при выполнении повторения в исходное положение.
- Сохраняйте напряжение мышц брюшного пресса постоянным на протяжении всего упражнения.
- Сконцентрируйте внимание на работе мышц брюшного пресса.
- Зафиксируйте положение в верхней точке движения примерно на секунду.





Упражнение: опускание туловища в положении сидя

УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ: 2

ПОЯСНИЦА: РИСК ВЫСОКИЙ

ЗОНА ВОЗДЕЙСТВИЯ: ВЕРХНЯЯ ЧАСТЬ БРЮШНОГО ПРЕССА

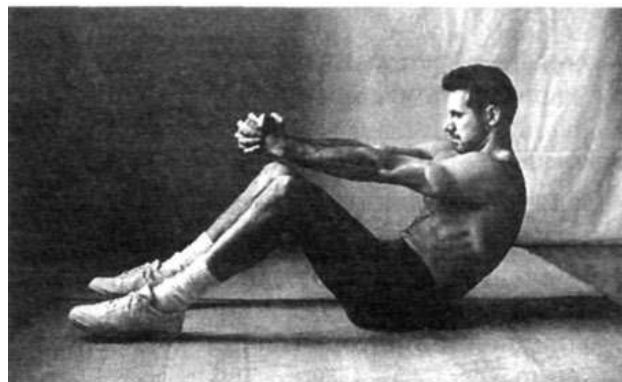
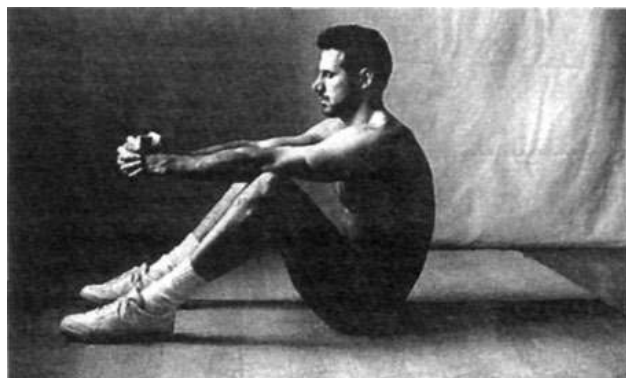
ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ: Сядьте на пол. Колени согнуты, ступни на полу. Грудная клетка приближена к бедрам. Руки в «замке» вытянуты перед собой.

ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ: Опускайтесь назад, подавая вперед верхнюю часть торса и округлив спину. Продолжайте опускать торс до тех пор, пока не ощутите предельного напряжения мышц верхней части брюшного пресса. Затем возвращайтесь в исходное положение.

Альтернативный вариант: Это упражнение можно выполнять и на регулируемой по углу наклона тренировочной скамье.

РЕКОМЕНДАЦИИ ТРЕНЕРА:

- При опускании торса прогнитесь в пояснице.
- Признаком предельного напряжения мышц верхней части брюшного пресса является ощущение, что при дальнейшем опускании торса под напряжением окажутся мышцы поясничной области.
- При возвращении в положение сидя поднимайте туловище настолько высоко, чтобы сохранялось напряжение мышц брюшного пресса. Если вы почувствовали, что мышцы живота больше не напряжены, значит, торс поднят слишком высоко.
- Сконцентрируйте внимание на работе мышц брюшного пресса.
- В момент наивысшего напряжения зафиксируйте положение примерно на секунду.



- Чем больше расстояние между вашими пятками и ягодицами, тем большее напряжение испытывают мышцы нижней части брюшного пресса.
- Если у вас проблемы с поясницей, будьте осторожны при выполнении этого упражнения. Убедитесь, что ваша спина округлена, и не опускайте ее слишком низко.



Упражнение: сгибание туловища в положении лежа на спине

УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ: 3

ПОЯСНИЦА: РИСК ВЫСОКИЙ

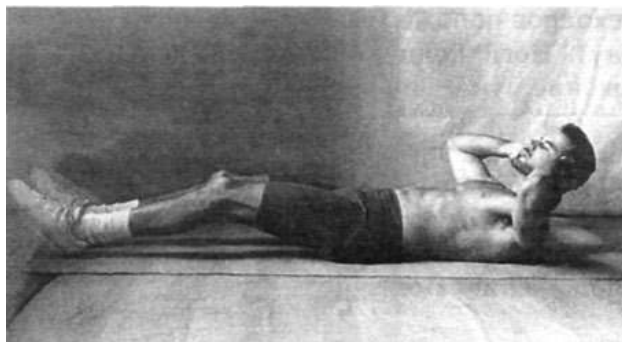
ЗОНА ВОЗДЕЙСТВИЯ: ВЕРХНЯЯ И НИЖНЯЯ ЧАСТИ БРЮШНОГО ПРЕССА

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ: Лягте на пол (на спину). Ноги полностью вытянуты (колени не согнуты). Положение рук — на ваш выбор.

ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ: Оторвите туловище от пола и, одновременно приближая пятки к ягодицам, сгибайте его, принимая положение «сгруппировавшись сидя». Затем опустите туловище и вытяните ноги, возвращаясь в исходное положение.

РЕКОМЕНДАЦИИ ТРЕНЕРА:

- Это упражнение следует выполнять медленно, контролируя движения.
- Зафиксируйте положение в верхней точке движения примерно на секунду.
- Не расслабляйтесь, возвращаясь в исходное положение. Сразу же начинайте выполнять следующее повторение.
- Сконцентрируйте свое внимание на работе мышц брюшного пресса.
- Когда ваши ноги полностью выпрямлены, колени не должны быть согнуты.
- Выполняя упражнение, держите вашу поясницу плотно прижатой к полу до тех пор, пока это возможно.
- Поднимая колени, одновременно притягивайте к ягодицам пятки, перемещая их по полу.
- При выполнении упражнения слегка прогнитесь в пояснице.





Упражнение: сгибание верхней части туловища в положении лежа на спине

УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ: 2

ПОЯСНИЦА: РИСК УМЕРЕННЫЙ

ЗОНА ВОЗДЕЙСТВИЯ: ВЕРХНЯЯ И НИЖНЯЯ ЧАСТИ БРЮШНОГО ПРЕССА

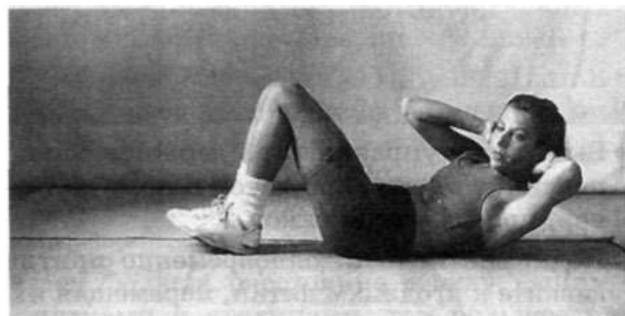
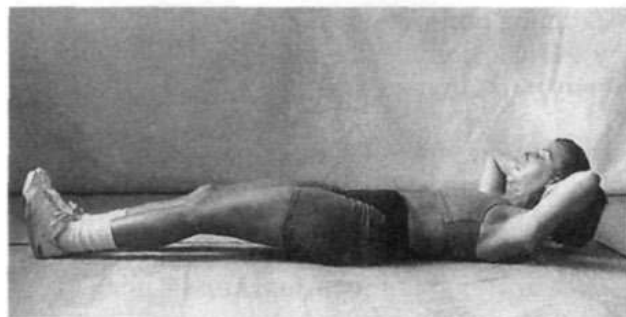
СХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ: Лягте на пол (на спину). Ноги полностью выпрямлены. Положение рук — на ваш выбор.

ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ: Напрягая мышцы брюшного пресса, оторвите лопатки от пола, одновременно притягивая пятки к ягодицам. Затем возвращайтесь в исходное положение. Повторите упражнение.

Альтернативный вариант (с вращательным движением): Это упражнение можно выполнять и с вращательным движением туловища. Отрывая лопатки от пола, потянитесь вправо, стараясь приблизить правое плечо к левому колену. Повторите движение в другую сторону.

РЕКОМЕНДАЦИИ ТРЕНЕРА:

- Это упражнение следует выполнять медленно, контролируя движения.
- Зафиксируйте положение в верхней точке движения примерно на секунду.
- Не расслабляйтесь при возвращении в исходное положение. Сразу же начинайте выполнять следующее повторение.
- Сконцентрируйте свое внимание на работе мышц брюшного пресса.
- Держите поясницу постоянно прижатой к полу.
- Поднимая колени, одновременно притягивайте к ягодицам пятки, перемещая их по полу.





Упражнение: поднятие прямых ног в висе на перекладине поочередно к внешней стороне кистей рук

УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ: 2

ПОЯСНИЦА: РИСК УМЕРЕННЫЙ

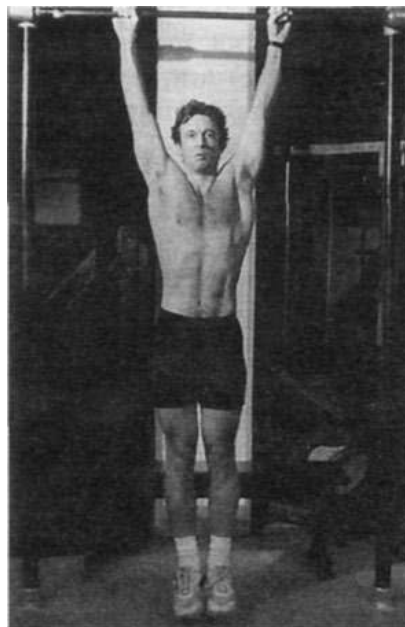
ЗОНА ВОЗДЕЙСТВИЯ: ВЕРХНЯЯ И НИЖНЯЯ ЧАСТИ БРЮШНОГО ПРЕССА, КОСЫЕ МЫШЦЫ ЖИВОТА

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ: Вис на перекладине (или вертикальной скамье) широким хватом сверху (чуть шире плеч). Ноги полностью выпрямлены.

ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ: С помощью мышц брюшного пресса поднимите обе ноги (колени не согнуты) к внешней стороне левой кисти. Возвращайтесь в исходное положение. Повторите упражнение в другую сторону, поднимая ноги так, чтобы левая нога приближалась к внешней стороне правой кисти.

РЕКОМЕНДАЦИИ ТРЕНЕРА:

- Не расслабляйтесь при возвращении в исходное положение.
- Зафиксируйте положение в верхней точке движения примерно на секунду.
- Не препятствуйте движению бедер вперед, если ноги составят с туловищем угол менее 90 градусов.
- Не раскачивайтесь на перекладине, пытайтесь использовать силу инерции для подъема ног.
- Контролируйте движение ног при возвращении в исходное положение, не позволяя им опускаться по инерции.
- Сконцентрируйте свое внимание на работе мышц брюшного пресса.
- Если вы не можете поднимать ноги так высоко, выполняйте упражнение по мере своих физических возможностей. Регулярный тренинг поможет увеличить амплитуду вашего движения.
- Удаленная от кисти руки, вторая нога при подъеме к перекладине будет отклоняться слегка вперед.





Упражнение: поднимание прямой ноги в вися на перекладине к внешней стороне кисти разноименной руки

УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ: 3

ПОЯСНИЦА: РИСК УМЕРЕННЫЙ

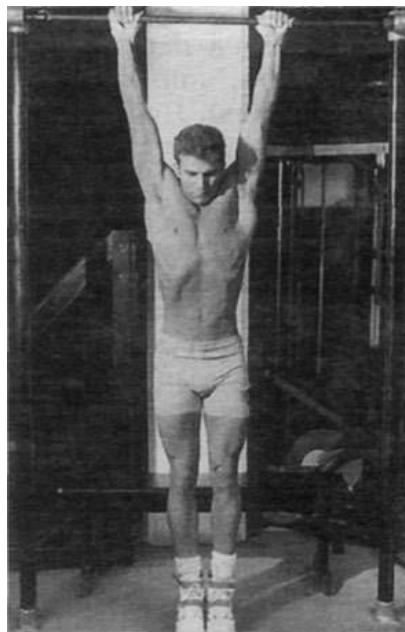
ЗОНА ВОЗДЕЙСТВИЯ: ВЕРХНЯЯ И НИЖНЯЯ ЧАСТИ БРЮШНОГО ПРЕССА, КОСЫЕ МЫШЦЫ ЖИВОТА

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ: Вис на перекладине (или вертикальной скамье) широким хватом сверху (чуть шире плеч). Ноги полностью выпрямлены.

ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ: Напрягая мышцы брюшного пресса, поднимите правую ногу (не сгибая колена) к внешней стороне левой кисти. Контролируйте движение при возвращении в исходное положение опускаемых ног. Повторите упражнение в другую сторону так, чтобы левая нога приближалась к внешней стороне правой кисти.

РЕКОМЕНДАЦИИ ТРЕНЕРА:

- Не расслабляйтесь при возвращении в исходное положение.
- Зафиксируйте положение в верхней точке движения примерно на секунду.
- Не препятствуйте движению бедер вперед, если ноги составят с туловищем угол менее 90 градусов.
- Не раскачивайтесь на перекладине, пытаясь использовать силу инерции для подъема ног.
- Контролируйте движение ног при возвращении в исходное положение, не позволяя им опускаться по инерции.
- Сконцентрируйте свое внимание на работе мышц брюшного пресса.
- Если вы не можете поднимать ноги так высоко, выполняйте упражнение по мере своих физических возможностей. Регулярный тренинг поможет увеличить амплитуду вашего движения.





Упражнение: подтягивание коленей в висе на перекладине поочередно к разноименным плечам

УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ: 3

ПОЯСНИЦА: РИСК УМЕРЕННЫЙ

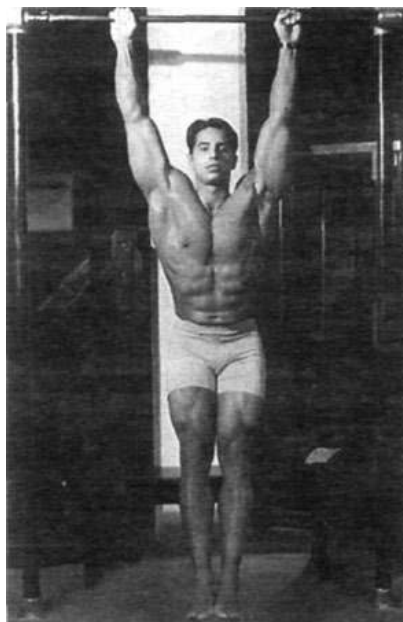
ЗОНА ВОЗДЕЙСТВИЯ: ВЕРХНЯЯ И НИЖНЯЯ ЧАСТИ БРЮШНОГО ПРЕССА, КОСЫЕ МЫШЦЫ ЖИВОТА

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ: Вис на перекладине (или вертикальной скамье) широким хватом сверху (чуть шире плеч). Ноги полностью выпрямлены.

ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ: С ПОМОЩЬЮ МЫШЦ брюшного пресса подтяните ваши колени к левому плечу. Затем возвращайтесь в исходную позицию. Повторите упражнение в другую сторону.

РЕКОМЕНДАЦИИ ТРЕНЕРА:

- Не позволяйте себе отдыхать при возвращении в исходное положение.
- Зафиксируйте положение в верхней точке движения примерно на секунду.
- Не препятствуйте движению бедер вперед, если колени составят с верхней частью туловища угол менее 90 градусов.
- Не раскачивайтесь на перекладине, пытаясь использовать силу инерции для подъема ног.
- Контролируйте движение ног при возвращении в исходное положение, не позволяя им опускаться по инерции.
- Сконцентрируйте свое внимание на работе мышц брюшного пресса.
- Если вы не можете поднимать ноги так высоко, выполняйте упражнение по мере своих физических возможностей. Регулярный тренинг поможет увеличить амплитуду вашего движения.





Упражнение: подтягивание колена в висе на перекладине к разноименному плечу

УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ: 2

ПОЯСНИЦА: РИСК УМЕРЕННЫЙ

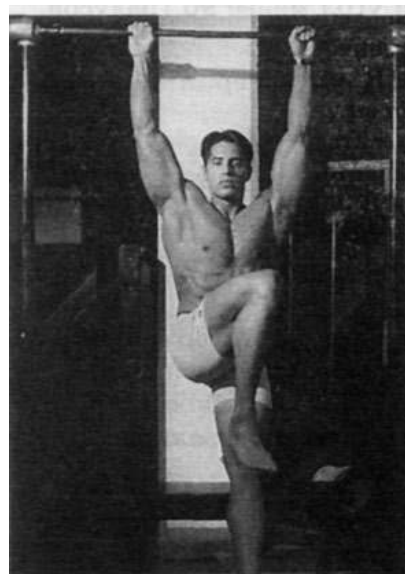
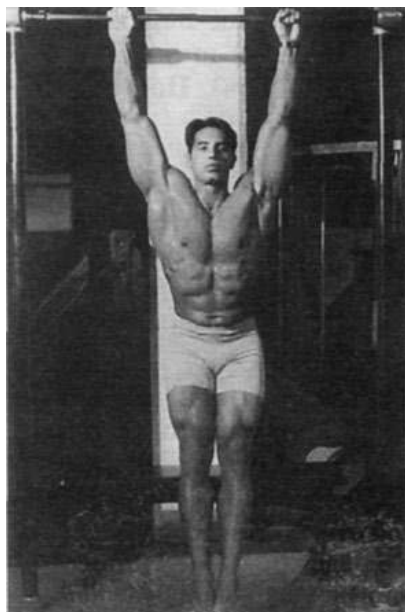
ЗОНА ВОЗДЕЙСТВИЯ: ВЕРХНЯЯ И НИЖНЯЯ ЧАСТИ БРЮШНОГО ПРЕССА, КОСЫЕ МЫШЦЫ ЖИВОТА

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ: Вис на перекладине (или вертикальной скамье) широким хватом сверху (чуть шире плеч). Ноги полностью выпрямлены.

ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ: Напрягая мышцы брюшного пресса, подтяните правое колено к левому плечу. Затем опустите его, возвращаясь в исходное положение. Повторите движение в другую сторону, подтягивая левое колено к правому плечу.

РЕКОМЕНДАЦИИ ТРЕНЕРА:

- Не расслабляйтесь при возвращении ноги в исходное положение.
- Зафиксируйте положение в верхней точке движения примерно на секунду.
- Не препятствуйте движению бедер вперед, если колени составят с туловищем угол менее 90 градусов.
- Не раскачивайтесь на перекладине, пытайтесь использовать силу инерции для подъема ног.
- При возвращении в исходное положение контролируйте движение ноги, не позволяя ей опускаться по инерции.
- Сконцентрируйте свое внимание на работе мышц брюшного пресса.





Упражнение: сгибание и разгибание верхней части туловища с вращательным движением, преодолевая сопротивление партнера (тренажера) в положении стоя на коленях с наклоном вперед

УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ: 3

ПОЯСНИЦА: РИСК МИНИМАЛЬНЫЙ

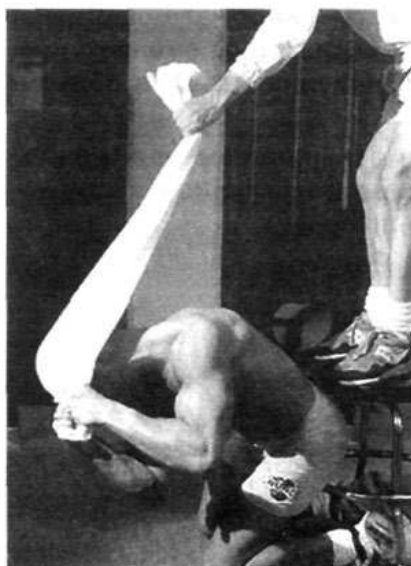
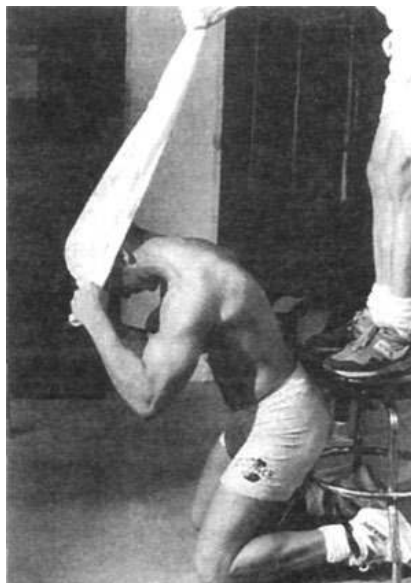
ЗОНА ВОЗДЕЙСТВИЯ: ВЕРХНЯЯ ЧАСТЬ БРЮШНОГО ПРЕССА И КОСЫЕ МЫШЦЫ ЖИВОТА

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ: Встаньте на колени лицом к тренажеру (или спиной к партнеру), прижимая тросовое приспособление (или полотенце) ко лбу обеими руками.

ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ: Напрягая мышцы брюшного пресса, наклоняясь вперед, приближайте ваше правое плечо к разноименному колену, туго натягивая прижимаемое ко лбу тросовое приспособление (или полотенце). Разогните свой торс, сохраняя угол его наклона относительно бедер около 45 градусов и, сгибаясь, приближайте левое плечо к правому колену. Повторите упражнение.

РЕКОМЕНДАЦИИ ТРЕНЕРА:

- Опуская и поднимая отягощения (или преодолевая сопротивление партнера), контролируйте выполняемые движения. Не следует выпрямлять спину.
- Возвращаясь в исходное положение для выполнения очередного повторения, не разгибайте спину полностью. Сохраняйте наклонное положение под углом приблизительно в 45 градусов.
- В момент наивысшего напряжения в нижней точке движения зафиксируйте положение на мгновение.
- Сконцентрируйте свое внимание на работе мышц брюшного пресса.





Упражнение: поднятие таза в положении лежа на спине с согнутыми в коленях ногами

УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ: 1

ПОЯСНИЦА: РИСК МИНИМАЛЬНЫЙ

ЗОНА ВОЗДЕЙСТВИЯ: ВЕРХНЯЯ И НИЖНЯЯ ЧАСТИ БРЮШНОГО ПРЕССА

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ: Лягте на пол (на спину). Ноги согнуты в коленях, ступни на полу. Положение рук — на ваш выбор.

ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ: Поднимите таз, приближая его к грудной клетке и прижимая поясницу к полу. Затем возвратите его в исходное положение так, чтобы поясница слегка приподнялась над полом.

РЕКОМЕНДАЦИИ ТРЕНЕРА:

- Не отрывайте от пола ягодицы вместо поднятия таза.
- Это едва различимое движение. С помощью мышц брюшного пресса вы поднимаете таз, перемещая его в направлении грудной клетки, и устанавливаете его в наклонном положении.
- Необходимо иметь в виду, что благодаря принятию этой позиции вы сможете предотвратить растяжение мышц в области поясницы.
- Установив таз в наклонном положении, зафиксируйте изометрическое напряжение примерно на секунду.





Упражнение: втягивание мышц живота

УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ: 2

ПОЯСНИЦА: РИСК МИНИМАЛЬНЫЙ

ЗОНА ВОЗДЕЙСТВИЯ: ПОПЕРЕЧНАЯ МЫШЦА ЖИВОТА

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ:

1. На четвереньках. 2. На коленях: руки на бедрах; пятки под ягодицами; спина прямая (см. фото). 3. Стоя: ноги слегка согнуты в коленях; руки — на бедрах.

ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ: Произведите выдох, выпуская весь воздух из легких, и втяните ваш живот настолько глубоко, насколько сможете. Держите это положение в течение 10 секунд. Расслабьтесь и повторите упражнение.

РЕКОМЕНДАЦИИ ТРЕНЕРА:

- Сконцентрируйте свое внимание на процессе втягивания мышц живота.
- Перечисленные выше исходные положения представлены по мере возрастания сложности выполнения упражнения. Самый легкий способ втягивания мышц живота — на четвереньках, а самый трудный — в положении стоя.
- Начинайте выполнять упражнение, делая каждый выдох на 10 секунд, постепенно тренируясь и увеличивая это время до 30 секунд.



Изометрические упражнения

Введение. Изометрический метод

Идея изометрического тренинга не нова. Она пользуется популярностью со времен Чарлза Атласа. Рекламируя изометрический метод, он обещал превратить любого 49-килограммового слабака, которому на пляже достается лишь лежащий в лицо песок, вздымаемый девичьими ножками, в мускулистого красавца-мужчину, способного покорить сердце любой девушки.

Изометрические упражнения со временем утратили былую популярность. Но, как это обычно и происходит со многими методами тренировок в фитнесе, популярность которых носит циклический характер, изометрический тип тренинга снова становится популярным. Этот факт объясняется целым рядом причин, к которым относятся: простота техники исполнения; новые находки в процессе развития силы посредством увеличения амплитуды движения; возможность вносить разнообразие в программу тренировки.

В этой главе представлены изометрические упражнения для тренировки мышц брюшного пресса, которые, возможно, смогут вдохновить вас на создание собственных вариантов. Упраж-

нения, предлагаемые вам, являются специфическими изометрическими, но ваши творческие возможности будут ограничиваться лишь пределами собственного воображения. Применять изометрический метод можно при выполнении любых упражнений из вашей тренировочной программы.

Изометрическое напряжение

Определение «изометрический» означает: «того же размера», «той же длины». Изометрический метод характеризуется кратковременным напряжением мышц без изменения их длины. Благодаря этому методу можно достичь максимального напряжения мышц, не прибегая к движениям суставов. Прорабатывание тренируемых мышц происходит под одним углом, а не по всей амплитуде движения. Изометрическое напряжение укрепляет мышцы, несмотря на то что ими не производится механическая работа. Техника выполнения изометрического напряжения, определяемого также как «статическое» напряжение мышц, заключается в плавном увеличении напряжения мышц до максимального и его удержании в течение рекомендуемого времени.



Упражнение: противодействие подниманию ног в положении сидя

УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ: 1

ПОЯСНИЦА: РИСК МИНИМАЛЬНЫЙ

ЗОНА ВОЗДЕЙСТВИЯ: НИЖНЯЯ ЧАСТЬ БРЮШНОГО ПРЕССА

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ: Сидя на стуле или скамье, положите руки на бедра, прямо над коленями, и отклоните туловище слегка назад. Затем поднимите ступни примерно на 5 см от пола.

ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ (ПРОТИВОДЕЙСТВИЕ):

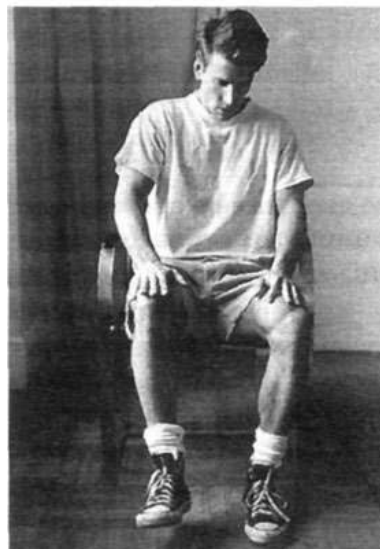
Напрягите мышцы брюшного пресса, чтобы подталкивать бедра вверх, противодействуя рукам. Не позволяйте бедрам подниматься более чем на 2,5 см от стула. Удержав статическое положение в течение 10 секунд, расслабьтесь. Повторите упражнение.

Альтернативный вариант 1: Выполняете упражнение описанным выше способом, но поднимая каждый раз только одну ногу.

Альтернативный вариант 2: Зацепитесь ступнями, поместив их под неподвижную опору, например под письменный стол или находящееся перед вами кресло в самолете. Возьмитесь руками за ручки кресла или за края стула. Затем попытайтесь подтянуть колени к грудной клетке.

РЕКОМЕНДАЦИИ ТРЕНЕРА:

- Ощутите напряжение мышц брюшного пресса.
- Не задерживайте дыхание во время 10-секундного удержания изометрического напряжения мышц.
- Мысленно представьте себе приближение коленей к грудной клетке.
- Сконцентрируйте свое внимание на работе мышц брюшного пресса.



- При выполнении изометрического упражнения прогнитесь в пояснице.
- Удерживайте напряжение мышц брюшного пресса в момент проявления максимального усилия.



Упражнение: противодействие притягиванию колена и разноименного плеча навстречу друг другу в положении сидя

УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ: 1

ПОЯСНИЦА: РИСК МИНИМАЛЬНЫЙ

ЗОНА ВОЗДЕЙСТВИЯ: НИЖНЯЯ ЧАСТЬ БРЮШНОГО ПРЕССА И КОСЫЕ МЫШЦЫ ЖИВОТА

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ: Сядьте на стул, отклоните торс слегка назад, положите правую руку на левое бедро, прямо над коленом, и поднимите левую ногу примерно на 2,5 см от пола.

ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ (ПРОТИВОДЕЙСТВИЕ):

С помощью мышц брюшного пресса попытайтесь поднять ваше колено в направлении разноименного плеча и опустить плечо навстречу разноименному колену, блокируя движение своей правой рукой. После «удержания» максимального напряжения в течение 10 секунд расслабьтесь. Повторите упражнение в другую сторону.

РЕКОМЕНДАЦИИ ТРЕНЕРА:

- Ощутите напряжение мышц брюшного пресса.
- Не задерживайте дыхание во время 10-секундного удержания изометрического напряжения мышц.
- Сосредоточьтесь на попытке приближения колена и разноименного плеча навстречу друг другу.
- Не позволяйте ноге подниматься над полом более чем на 5 см.
- Сконцентрируйте свое внимание на работе мышц брюшного пресса.





Упражнение: давление плечом на вертикальную опору в положении стоя

УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ: 1

ПОЯСНИЦА: РИСК МИНИМАЛЬНЫЙ

ЗОНА ВОЗДЕЙСТВИЯ: КОСЫЕ МЫШЦЫ ЖИВОТА

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ: Встаньте на расстоянии 7-14 см от стены (или столба) и обопритесь на нее наружной стороной плеча. Ступни поставьте параллельно стене. Руки скрестите на груди.

ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ: Напрягите косые мышцы живота для осуществления давления вашим плечом на стену (или столб). После «удержания» максимального напряжения в течение 10 секунд расслабьтесь. Повторите упражнение в другую сторону.

РЕКОМЕНДАЦИИ ТРЕНЕРА:

- Не следует сгибать ваш торс.
- Ощутите напряжение косых мышц живота.
- Мысленно представьте себе, как ваше плечо проходит сквозь стену.
- Не задерживайте дыхание во время 10-секундного удержания изометрического напряжения мышц.
- Вы можете варьировать выполнение упражнения, занимая исходную позицию ближе или дальше от стены.
- Убедитесь, что давление на стену вы производите посредством напряжения косых мышц живота, а не напрягая мышцы ног.
- Сконцентрируйте свое внимание на работе косых мышц живота.





Упражнение: противодействие сгибанию туловища при его наклоне вперед под углом в 45 градусов в положении сидя

УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ: 1

ПОЯСНИЦА: РИСК МИНИМАЛЬНЫЙ

ЗОНА ВОЗДЕЙСТВИЯ: ВЕРХНЯЯ ЧАСТЬ БРЮШНОГО ПРЕССА

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ: Сядьте на стул, положив руки на колени, чтобы пальцы обеих кистей располагались напротив друг друга, и наклоните туловище вперед примерно под углом в 45 градусов.

ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ: Напрягите мышцы брюшного пресса в попытке притянуть грудную клетку к бедрам, блокируя движение руками, сохраняющими наклонное положение туловища под углом в 45 градусов. После «удержания» максимального напряжения в течение 10 секунд расслабьтесь. Повторите упражнение.

РЕКОМЕНДАЦИИ ТРЕНЕРА:

- Ощутите напряжение мышц брюшного пресса.
- Не задерживайте дыхание во время 10-секундного удержания изометрического напряжения мышц.
- Представьте себе, что вы пытаетесь продавить вашими руками бедра.
- Сконцентрируйте свое внимание на работе мышц брюшного пресса.
- Удерживайте напряжение мышц брюшного пресса в момент максимального усилия.



Тренажеры

ДЕЙВ ДЖОНСОН

Что нужно знать о тренажерах

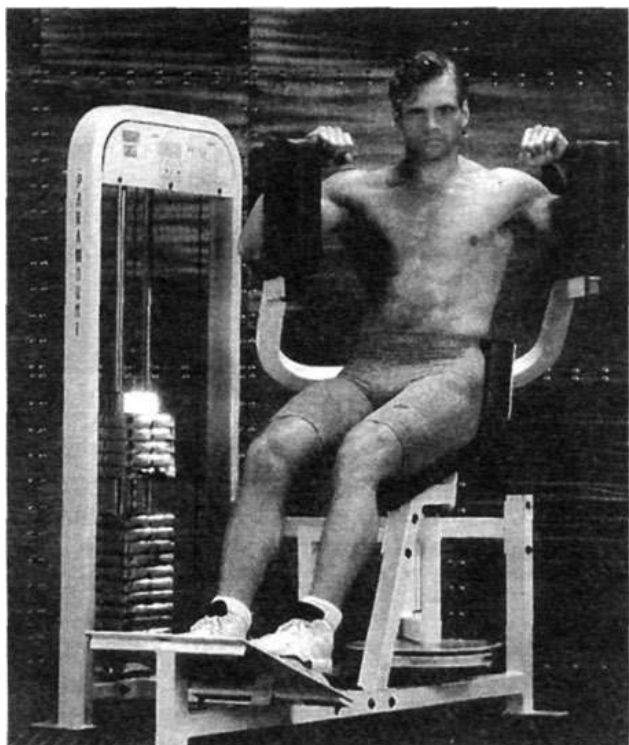
Целью этой главы является предоставление необходимой информации об основных характеристиках некоторых популярных тренажеров, которые встречаются в центрах здоровья, а также инструкций по их применению. Иногда бывает сложно получить личную консультацию в спортивном зале. Иллюстрации и инструкции от производителей, выпускающих тренажеры, помогут вам в домашней обстановке основательно разобраться с правилами эксплуатации этих машин. Наряду с выполнением любых других упражнений для тренировки мышц брюшного пресса, чрезвычайно важно овладеть техникой применения тренажеров для безопасного их использования и достижения оптимальных результатов в тренинге. Но лучше лично проконсультироваться по этому вопросу у профессионального тренера. Не стесняйтесь задавать вопросы, поскольку отвечать на них — это его (или ее) непосредственная обязанность. Большинство тренажеров предназначено для выполнения на них упражнений по сгибанию

и разгибанию верхней части туловища для тренировки прямой мышцы живота и вращательных движений (поворотов) для укрепления косых мышц живота. Пара из представленных здесь машин специально разработана для тренировки нижней части брюшного пресса. Работа на тренажерах может значительно повысить эффективность ваших тренировок по развитию мышц брюшного пресса.

«Парамаунт» — тренажер для выполнения поворотов туловищем

А. ХАРАКТЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ

1. Прочное стальное основание для оси вращения.
2. Регулировка сиденья по горизонтали.
3. «Включатель» ручки рычага тренажера.
4. Приспособление для тренировки с применением отягощений.
5. Платформа для ног.
6. Ограничитель амплитуды движения.



Тренажер для выполнения поворотов туловищем.

В. ИНСТРУКЦИИ

1. Установите вес отягощения.
2. Отрегулируйте сиденье и поставьте ноги на платформу.
3. Поставьте ограничитель амплитуды движения на нужный уровень.
4. С помощью ручки рычага тренажера поверните ваше туловище влево и зафиксируйте это положение. Возвращайтесь в исходную позицию. Затем повторите упражнение, повернув туловище вправо.

С. ТРЕНИРУЕМЫЕ МЫШЦЫ

1. Косые внутренние мышцы живота.
2. Косые наружные мышцы живота.

«Парамаунт» — тренажер для мышц брюшного пресса

А. ХАРАКТЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ

1. Прочное стальное основание.
2. Регулировка сиденья по горизонтали.

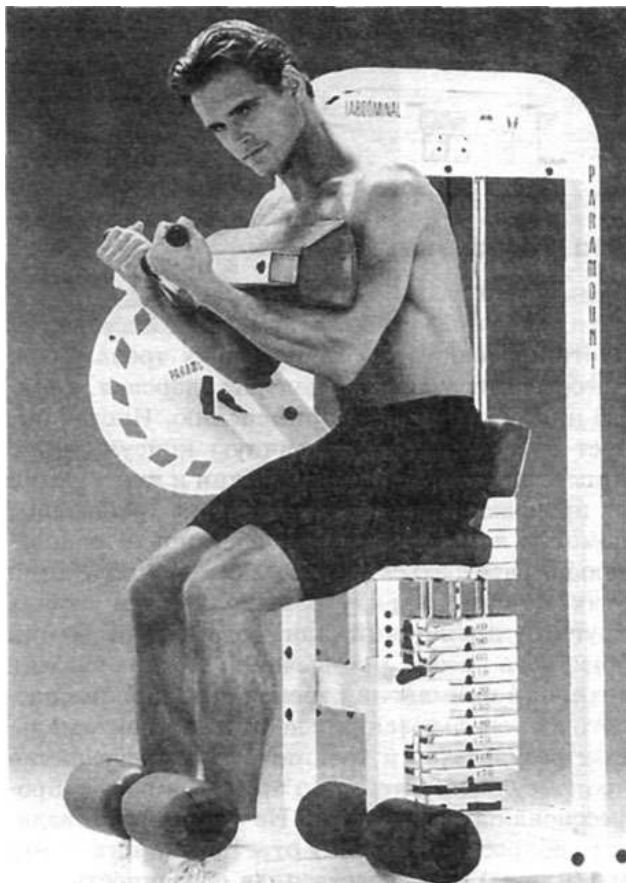
3. Приспособление для тренировки с применением отягощений.

В. ИНСТРУКЦИИ

1. В положении сидя на тренажере выберите подходящий вес отягощения.
2. Установите сиденье таким образом, чтобы точка вращения рычага тренажера находилась на одной линии с серединой торса.
3. Поместите ноги под передние или задние специальные вращающиеся подушки.
4. Возьмитесь за ручки тренажера и наклонитесь вперед.
5. Вернитесь в исходное положение и повторите упражнение.

С. ТРЕНИРУЕМЫЕ МЫШЦЫ

1. Прямая мышца живота.
2. Группа подвздошно-поясничных мышц.





«Поларис» — тренажер для мышц брюшного пресса

А. ХАРАКТЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ

1. Двухпозиционный регулятор: первая позиция — для тренировки верхней части брюшного пресса, вторая — для развития мышц нижней части брюшного пресса.
2. Стальная рама.
3. Мягкое сиденье и опоры для лодыжек.
4. Плоская подставка для ног.

В. ИНСТРУКЦИИ

1. Установите вес для подходящего вам уровня сопротивления тренажера.
2. Установите регулятор в позицию, контролирующую изолированную проработку мышц верхней либо нижней части брюшного пресса.
3. Прижмитесь грудной клеткой к подушке и, напрягая мышцы верхней части туловища, толкайте вес вперед, сконцентрировав свое внимание на работе мышц брюшного пресса.

С. ТРЕНИРУЕМЫЕ МЫШЦЫ

1. Мышцы верхней части брюшного пресса.
2. Мышцы нижней части брюшного пресса.

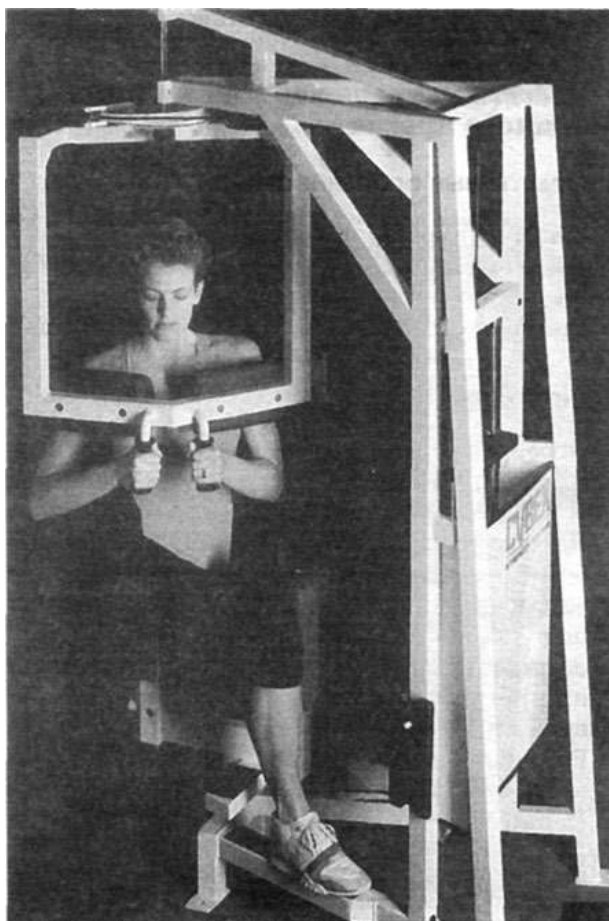
«Сайбекс» — тренажер для выполнения поворотов туловищем

А. ХАРАКТЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ

1. Регулятор крайних исходных положений.
2. Подушки для плеч и рукоятки для рук, обеспечивающие стабильное положение тела.
3. Расположенные под углом подушки аддукторов и многопозиционные опоры для ног, способствующие сохранению неподвижности нижней части туловища.

В. ИНСТРУКЦИИ

1. Отрегулируйте высоту сиденья таким образом, чтобы верхние подушки располагались поперек плеч.



2. Поместите ноги между подушками аддукторов и найдите удобное положение для стоп.
3. Потяните за верхнюю ручку и установите рычаг тренажера в подходящую стартовую позицию. Ее можно регулировать с увеличением до 36 см в крайних положениях.
4. Прижмитесь верхней частью грудной клетки к подушкам (сохраняйте это положение во время выполнения упражнения) и возьмитесь за рукояти.
5. Поднимайте вес посредством медленного движения торса по полной амплитуде.
6. В крайней точке «подъема» сделайте паузу, затем, медленно опуская вес, плавным, контролируемым движением возвращайтесь в исходное положение.
7. Установите ручку в исходное положение с противоположной стороны и повторите упражнение для проработки другой стороны торса.

С. ТРЕНИРУЕМЫЕ МЫШЦЫ

1. Косые внутренние мышцы живота.
2. Косые наружные мышцы живота.

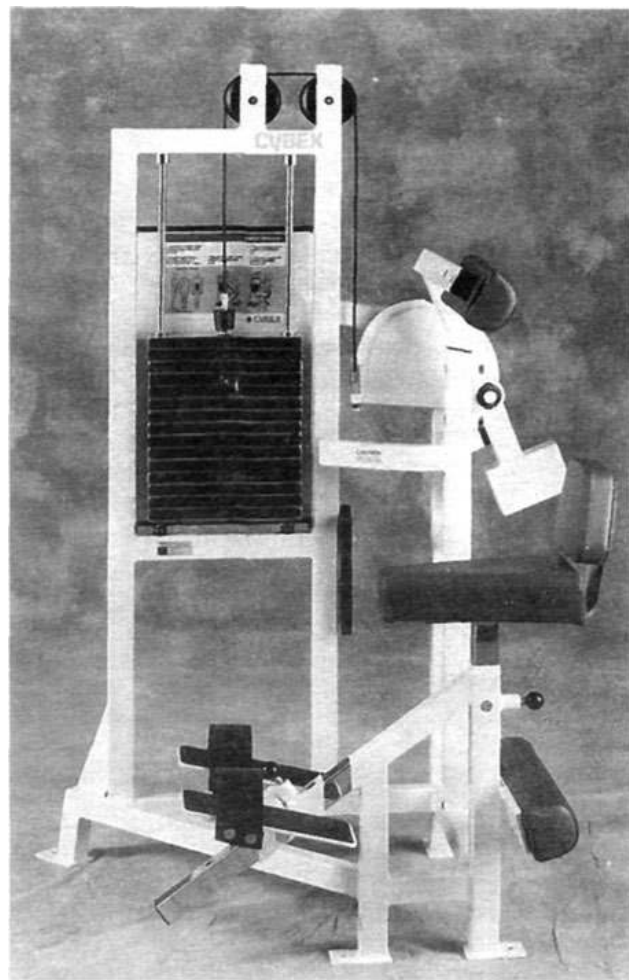
«Сайбекс» — тренажер для мышц брюшного пресса

А. ХАРАКТЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ

1. Регулируемое по высоте сиденье.
2. Регулируемая по высоте передняя платформа для ног.
3. Регулируемая опора для защиты поясницы.

В. ИНСТРУКЦИИ

1. Отрегулируйте высоту сиденья (подушка для груди должна располагаться точно под ключицами).
2. Выбирайте позицию для стоп. Если вами выбрана передняя платформа, отрегулируйте ее высоту так, чтобы колени были согнуты под углом в 90 градусов.
3. Зафиксируйте стопы, вставив их в специальные петли или поместив за подушками для ног.
4. Руки положите сверху на бедра или на планку тренажера.
5. Поднимайте вес плавными контролируемыми движениями.
6. Сделайте небольшую паузу в крайней позиции.



7. Медленно опуская вес, возвращайтесь в исходное положение.

С. ТРЕНИРУЕМЫЕ МЫШЦЫ

1. Прямая мышца живота.

«Кайзер» — тренажер для мышц брюшного персса с ручным управлением

А. ХАРАКТЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ

1. Регулируемое сиденье и подушки для лодыжек.
2. Ручное управление позволяет изменять сопротивление в процессе выполнения упражнения в момент наклона туловища или при его возвращении в исходное положение.
3. Эффективное противодействие при выполнении изометрического напряжения.



Тренажер для мышц брюшного пресса с ручным управлением.

В. ИНСТРУКЦИИ

1. Отрегулируйте высоту сиденья так, чтобы верхняя часть вашей грудной клетки удобно располагалась на специальных подушках.
2. Поместите ваши ступни за вращающиеся валики-подушки для ног.
3. Возьмитесь за ручки и выберите сопротивление, величина которого контролируется большими пальцами рук. Большим пальцем правой руки сопротивление повышается, а большим пальцем левой — уменьшается.
4. Слегка сожмите ручки и наклонитесь вперед, пытаясь приблизить плечи к бедрам. При выполнении упражнения не должны быть задействованы мышцы бедра. Передвигайте рычаг тренажера, контролируя величину сопротивления на протяжении всей амплитуды движения.

С. ТРЕНИРУЕМЫЕ МЫШЦЫ

1. Прямая мышца живота.

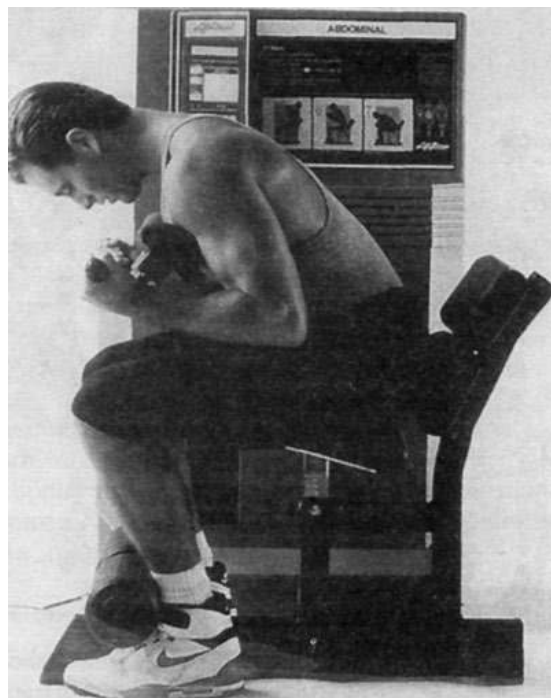
«Лайфсеркит»

А. ХАРАКТЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ

1. Инструктирующий тренажер. Тренажер «Лайфсеркит» предоставит вам все необходимые инструкции по правилам его эксплуатации.
2. Цветное табло «Мотивация — цель» информирует вас о достигнутых успехах; при выполнении движения по полной амплитуде звуковой телеметрический сигнал извещает вас о завершении повторения.
3. Преимущества электроники — вам не придется выбирать и устанавливать вес отягощений. Тренажер также оснащен «электронным коррективщиком»; уловив, что движение не контролируется в любой точке амплитуды, он автоматически прекращает сопротивление.

В. ИНСТРУКЦИИ

1. Отрегулируйте высоту сиденья так, чтобы вашей грудине было удобно на подушках для грудной клетки.
2. Перенесите вес тела на сиденье, позволяя пояснице опереться на спинку сиденья.
3. Выберите программу и нажмите клавишу «ENTER».



4. Возьмитесь за ручки тренажера хватом снизу.
5. Ступни твердо стоят на полу.
6. Ваша грудь должна опираться на подушки.
7. Начинайте выполнять упражнение, плавно перемещая рычаг тренажера и контролируя скорость по всей амплитуде позитивной фазы движения. Возвращаясь в исходное положение (негативная фаза движения), повторите то же самое, но немного медленнее.

С. ТЕНИРУЕМЫЕ МЫШЦЫ

1. Прямая мышца живота.
2. Косые наружные мышцы живота.
3. Косые внутренние мышцы живота.

«Юниверсел» — тренажер для мышц брюшного пресса

А. ХАРАКТЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ

1. Мягкое сиденье и протектор для грудной клетки.
2. Прочный стальной каркас.
3. Мягкая спинка сиденья.



В. ИНСТРУКЦИИ

1. Примите позу полуоткинувшись назад и поместите ступни на педали.
2. Бедра должны находиться на одной линии с точкой вращения рычага тренажера.
3. Установите круглую подушку рычага тренажера так, чтобы его высота и положение были удобны для вас.
4. Руки скрестите под подушкой либо над подушкой, на уровне плеч.
5. Сделайте вдох и начинайте движение верхней части туловища (преодолевая сопротивление подушки рычага тренажера) вперед.
6. Продолжайте движение верхней части туловища в направлении коленей (педаль одновременно будут поднимать колени навстречу верхней части туловища).
7. Закончив выполнение движения, сделайте выдох.
8. Сделайте вдох при опускании веса контролируемым движением, возвращаясь в исходное положение.

С. ТЕНИРУЕМЫЕ МЫШЦЫ

1. Прямая мышца живота.

«Наutilus» — тренажер для мышц нижней части брюшного пресса

А. ХАРАКТЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ

1. Вращательное сопротивление.
2. Прямое сопротивление.
3. Переменное сопротивление.
4. Сбалансированное сопротивление.
5. Положительная работа мышц.
6. Отрицательная работа мышц.
7. Стретчинг.
8. Предварительное растягивание мышц.
9. Сопротивление при максимальном напряжении мышц.
10. Неограниченная скорость движения.

В. ИНСТРУКЦИИ

1. Расположитесь внутри тренажера.
2. Убедитесь, что ваши бедра находятся на одной линии с осью вращения рычага тренажера. Эта зона отмечена красной точкой.
3. Пристегните бедра ремнем.
4. Примите положение полулежаче.
5. Без усилия возьмитесь руками за ручки тренажера.
6. При выполнении упражнения не отрывайте голову и торс от спинки сиденья.



7. Произведите сгибание бедер, плавно приближая колени к грудной клетке.
8. Сделайте паузу. Медленно возвращаясь в исходное положение, опускайте вес, всего лишь прикасаясь к ручкам. Повторите упражнение.

С. ТРЕНИРУЕМЫЕ МЫШЦЫ

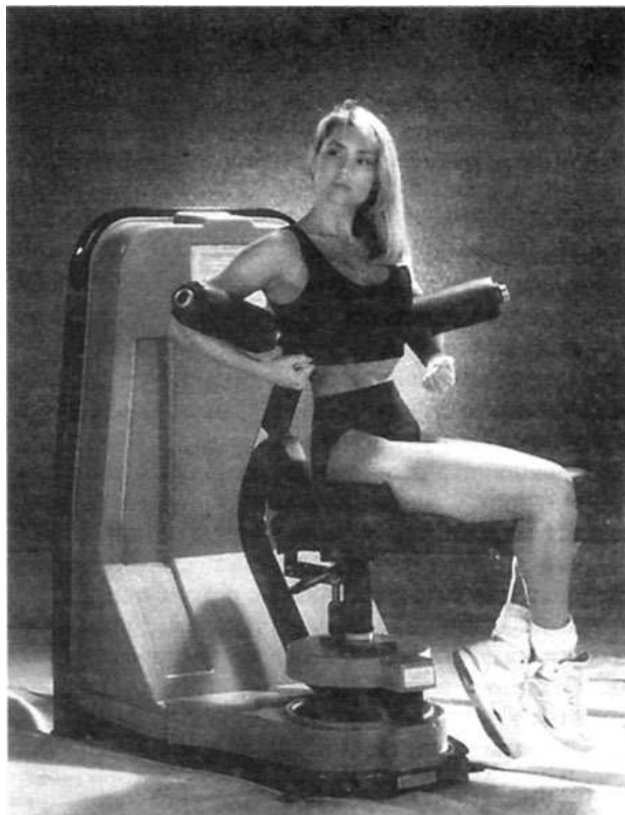
Группа подвздошно-поясничных мышц.

«Наutilus» — тренажер для выполнения поворотов туловищем

А. ХАРАКТЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ (см. «Тренажер для мышц нижней части брюшного пресса» на стр. 184).

В. ИНСТРУКЦИИ

1. Сядьте на сиденье. Убедитесь в том, что оно отрегулировано и зафиксировано в крайнем правом или левом положении. Сиденье регулируется с помощью рукоятки, расположенной с правой стороны. Зафиксируйте нижнюю часть вашего тела, сжав подушку коленями и скрестив ноги под сиденьем.



2. Голова и позвоночный столб должны быть расположены прямо над точкой вращения рычага тренажера.
3. Поместите руки сзади за круглые подушки, которые под углом закреплены за вашей спиной. Сведите локти как можно ближе друг к другу. Кисти рук подняты ладонями вверх, пальцы сжаты.
4. Позвольте ручке рычага тренажера повернуть ваше туловище в одном направлении до умеренного растяжения мышц в этой области. Из этого положения выполните поворот в противоположную сторону.
5. Сделайте паузу. Затем медленно вернитесь в исходное положение и повторите упражнение.
6. Выполнив необходимое количество повторений, поверните сиденье тренажера в другую сторону и зафиксируйте его в крайнем положении. Повторите упражнение, прорабатывая другую сторону туловища.

С. ТРЕНИРУЕМЫЕ МЫШЦЫ

1. Косые наружные мышцы живота.
2. Косые внутренние мышцы живота.

«Наутилус» — тренажер для мышц брюшного пресса (новое поколение)

А. ХАРАКТЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ

(См. «Тренажер для мышц нижней части брюшного пресса» на стр. 184.)

В. ИНСТРУКЦИИ

1. Отрегулируйте сиденье тренажера таким образом, чтобы ваш пупок находился на одной линии с красной точкой, расположенной на боку устройства.
2. Пристегните бедра ремнем.
3. Поставьте локти на подушки и возьмитесь руками за ручки тренажера.
4. Плавнo потяните ручки, опираясь локтями на подушки, и сократите мышцы брюшного пресса, уменьшая расстояние между вашими ребрами и тазом. Не пытайтесь вращать бедрами.
5. Сделайте паузу в крайнем, самом напряженном положении. При выполнении упражнения не отрывайте плеч от спинки сиденья.
6. Медленно возвращайтесь в исходное положение.
7. Повторите упражнение.

С. ТРЕНИРУЕМЫЕ МЫШЦЫ

1. Прямая мышца живота.



Видеокассеты

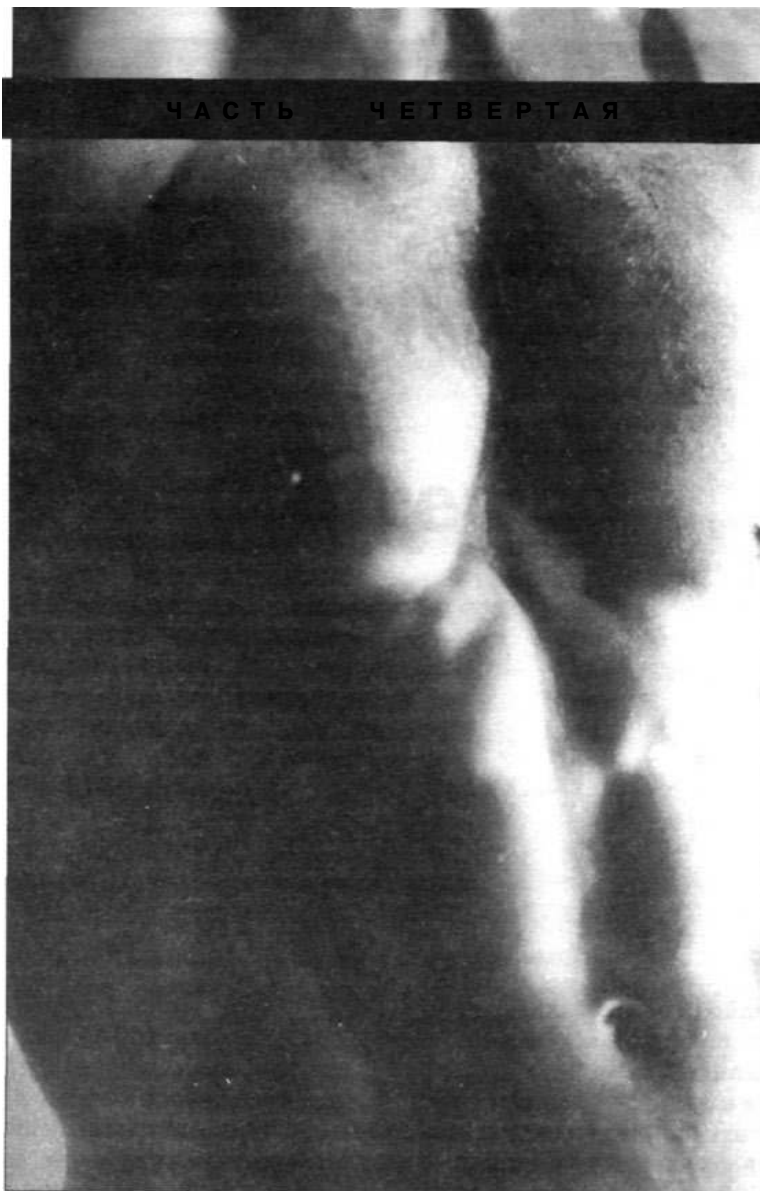
Еще одним полезным пособием для спортивных тренировок вообще и для тренинга мышц брюшного пресса в частности являются видеокассеты с записями соответствующих физических упражнений. Поскольку вы не всегда можете заниматься под наблюдением тренера или выполнять свою программу вместе с партнером, то видеокассеты обеспечат вас не только наглядной мотивацией спортивных занятий, но и квалифицированным руководством в те моменты, когда вы тренируетесь в одиночестве. Согласно установившейся традиции, видеокассеты со спортивными упражнениями покупают и используют в основном женщины. Возможно, так происходит потому, что вся эта видеопродукция производится на основе физических упражнений, позаимствованных из дневных телепрограмм для домохозяйек. Вот почему мужчины считают, что заниматься под видео — это не по-мужски и стес-



няются пользоваться кассетами. Справедливости ради следует отметить, что большинство видеопродукции подобного рода действительно выпускается специально для женщин.

Однако постепенно это положение начинает изменяться. В наши дни на видеорынке представлены десятки различных спортивных комплексов и программ для тренировки. Я не смогу подробно рассказать о всех, но одну из них мне определенно хочется порекомендовать каждому, кто всерьез относится к своим спортивным занятиям, будь то мужчина или женщина. Я имею в виду видеокассету производства «Майер Групп» из серии «Men of Steel» («Мужчины из стали») — «Abs of Steel» («Брюшной пресс из стали»). Должен признаться, что это не совсем беспристрастная рекомендация, поскольку я одновременно являюсь автором и ведущим представленных на ней программ! В них включены упражнения и тренировочные комплексы, часть которых имеется в этой книге, а также мои наставления относительно техники выполнения и тренерские советы. Я полагаю, что этот видеоматериал послужит хорошим наглядным пособием, дополняющим книгу.

ЧАСТЬ ЧЕТВЕРТАЯ



Комплексы упражнений и методы тренировок

С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ АНАТОМИИ, ГДЕ У ЧЕЛОВЕКА РАСПОЛОЖЕНА ТАЛИЯ?
В КАЧЕСТВЕ АНАТОМИЧЕСКОЙ ЧАСТИ ТЕЛА ТАЛИЯ НЕ СУЩЕСТВУЕТ. ЭТОТ ТЕРМИН БЫЛ ИЗОБРЕТЕН В УГОДУ
МОДЕ КАК ОДИН ИЗ КРИТЕРИЕВ ОЦЕНКИ СТРОЙНОСТИ ФИГУРЫ ЧЕЛОВЕКА

Система

«Система» — это шестимесячная программа укрепления и развития мышц брюшного пресса. В ней предусмотрено и запланировано все для успешного тренинга. Каждое спортивное занятие строится с учетом основных принципов тренировки. Вам остается лишь неуклонно следовать предлагаемому плану.

На каждом уровне «Системы» тренировки имеют несколько различную структуру, позволяющую осуществлять постепенный переход к более высокому уровню физической подготовленности. В зависимости от ваших нужд и целей можно остановиться на любом уровне и продолжать поддерживать свою физическую форму или переходить на следующий уровень.

Поддержание достигнутой формы

Этот вид тренировок позволяет сохранить уровень достигнутой вами физической формы. Если после завершения цикла тренировок одного уровня вы не хотите переходить к следующему, то вам необходимо закрепить уже достигнутые результаты. Независимо от уровня физической подготовленности поддерживать свою спортивную форму вы можете, тренируясь по програм-

ме последнего дня «пройденного» уровня. Если, например, благодаря занятиям по программе 1-го уровня, вы улучшили здоровье и просто хотите поддерживать его в хорошем состоянии, то вам следует тренироваться три раза в неделю, выполняя упражнения 4-го дня, 6-й недели. В большинстве случаев поддерживать форму проще, чем обрести ее. При желании повысить интенсивность своих тренировок, оставаясь на прежнем уровне, вы можете просто увеличить количество занятий до пяти или шести в неделю. В конечном счете вы будете тренировать мышцы брюшного пресса шесть дней в неделю.

По мере продвижения вперед ваши тренировки будут усложняться. Закончив выполнять программы 3 или 4 уровня, вам потребуется ознакомиться с главой 17 («Как составить комплекс упражнений для самостоятельных тренировок»), чтобы определить свои дальнейшие перспективы. Любая тренировочная программа со временем утрачивает свою эффективность. Вы не сможете поддерживать свою физическую форму на одном и том же уровне в течение продолжительного времени, не внося соответствующих корректив в программу тренинга. Со временем организм адаптируется к однообразной

специфике занятий. Тренировки по поддержанию физической формы не являются волшебным средством. Однако они действительно помогут вам сохранить те достижения, которых вы добились благодаря упорному труду.

Повышение уровня физической подготовленности

Каждый из вас будет продвигаться вперед по пути к заветной цели с различной скоростью. Очень важно никогда не переходить на следующий уровень прежде, чем вы сумеете достичь целей, которые были поставлены вами на предыдущем уровне. Выполнение программы каждого уровня рассчитано на шесть недель. Но если вам потребуется восемь, десять или более недель для достижения целей, запланированных для данного уровня, то продолжайте оставаться на нем.

И не забудьте о том, каких изменений в своей внешности вы намеревались добиться на данном уровне. Для уменьшения жирового слоя вам потребуется соблюдать диету и три-четыре раза в неделю выполнять упражнения для сердечно-сосудистой системы.

Замена упражнений

Если из числа предлагаемых вам «Системой» упражнений вы не можете выполнять одно или несколько по каким-либо причинам, например из-за «плохой» мышечной боли, отсутствия соответствующего оборудования, неспособности правильно выполнить упражнение и т. п., тогда замените их другими. Вам нужно будет выбрать упражнение, оказывающее воздействие на ту же зону (или зоны), имеющее такой же уровень сложности выполнения и еще не включенное в тренировочную программу. Испробовав все возможные варианты для выбора, вы можете повторять упражнение, отвечающее вышеперечисленным требованиям, из входивших ранее в программу ваших тренировок.

Планирование тренировок

На начальном уровне вам понадобится брать день отдыха между тренировками. Выполняя программы 1, 2 и 3-го уровней, «выходной» следует устраивать после каждых двух тренировочных дней. Если же вам иногда приходит-

ся из-за «плотного» графика работы тренироваться несколько дней подряд, то это вполне допустимо. Когда вы начнете тренироваться шесть раз в неделю, то вынужденно пропущенный день занятий можно будет компенсировать тренингом на следующий день.

Начальный уровень: первые шаги

Программа занятий этого уровня специально разработана для тех, кто никогда раньше не занимался спортом или не тренировался в течение продолжительного периода времени. Основными целями этой низкоинтенсивной программы являются: формирование уверенности тренирующегося в своих возможностях и его силовая физическая подготовка к более суровым нагрузкам и высоким требованиям программы 1-го уровня. Подготовиться к этому ответственному шагу вы сможете, тренируясь всего по несколько минут в день три раза в неделю. Прежде всего необходимо сконцентрировать свое внимание на правильной технике выполнения упражнений. Расслабьтесь и получайте удовольствие. Не огорчайтесь, если сначала при выполнении упражнений вы будете испытывать чувство неловкости. Для того чтобы снова привыкнуть к тренировкам, вам потребуется не так уж много времени. С каждым занятием ваши достижения будут неуклонно возрастать.

Неделя 1

Дни 1, 2 и 3

УПРАЖНЕНИЯ	ПОДХОДЫ	ПОВТОРЕНИЯ	ОТДЫХ
Подтягивание коленей к груди в положении лежа на спине (альтернативный вариант) (стр. 86)	1	1-5	30 с
Кроссоверы (стр. 135)	1	1-5	30 с
Поднимание туловища в положении лежа на спине с поднятыми ногами, согнутыми в коленях (стр. 122)	1	1-5	30 с

Не переходите к следующему этапу, пока не сможете выполнять по пять повторений каждого из этих упражнений.

Неделя 2

Дни 1, 2 и 3

УПРАЖНЕНИЯ	ПОДХОДЫ	ПОВТОРЕНИЯ	ОТДЫХ
Подтягивание коленей к груди в положении лежа на спине	2	1-5	30 с

(альтернативный вариант)
(стр. 86)

Кроссоверы (стр. 135)	2	1-5	30 с
Поднимание туловища	2	1-5	30 с

в положении лежа на спине
с поднятыми ногами,
согнутыми в коленях (стр. 122)

Не переходите к следующему этапу, пока не сможете выполнять два подхода по пять повторов в каждом из этих упражнений.

Неделя 3

Дни 1, 2 и 3

УПРАЖНЕНИЯ	ПОДХОДЫ	ПОВТОРЕНИЯ	ОТДЫХ
Подтягивание коленей к груди в положении лежа на спине (альтернативный вариант) (стр. 86)	1	5-8	30 с
Кроссоверы (стр. 135)	1	5-8	30 с
Поднимание туловища в положении лежа на спине с поднятыми ногами, согнутыми в коленях (стр. 122)	1	5-8	30 с
Изометрическое упражнение*	1		

*Лягте на спину, ноги согнуты в коленях, ступни на полу. Положите руки на живот. В этом положении с помощью мышц брюшного пресса прижмите поясницу к полу и удерживайте изометрическое напряжение в течение:

ДЕНЬ 1: 5 с и расслабьтесь.

ДЕНЬ 2: 7 с и расслабьтесь.

ДЕНЬ 3: 10 с и расслабьтесь.

Неделя 4

Дни 1, 2 и 3

УПРАЖНЕНИЯ	ПОДХОДЫ	ПОВТОРЕНИЯ	ОТДЫХ
Подтягивание коленей к груди в положении лежа на спине (альтернативный вариант) (стр. 86)	1	9-10	30 с
Кроссоверы (стр. 135)	1	9-10	30 с
Поднимание туловища в положении лежа на спине с поднятыми ногами, согнутыми в коленях (стр. 122)	1	9-10	30 с
Изометрическое упражнение*	1		

*Лягте на спину, ноги согнуты в коленях, ступни стоят на полу. Положите руки на живот. В этом положении с помощью мышц брюшного пресса прижмите поясницу к полу и удерживайте изометрическое напряжение 10 с, а затем расслабьтесь. Упражнение выполняется подобным образом в течение всех последующих дней.

Уровень 1: укрепление мышц брюшного пресса

Целью программы тренировок 1-го уровня является формирование основы для последующего развития сильных и пропорционально развитых мышц брюшной стенки. Чтобы достичь этой цели, вам необходимо укреплять мышцы живота, тренируясь по пять минут в день четыре раза в неделю. Крепкие мышцы брюшного пресса являются неперенным условием для улучшения осанки. Правильная осанка, в свою очередь, способствует функционированию на более высоком уровне внутренних органов, дыхательной и сердечно-сосудистой систем и т. д. Она снимает также напряжение с поясницы, избавляя вас от боли. Мышцы вашего брюшного пресса укрепятся, причем это будет не только заметно внешне, но и вполне ощутимо.

Неделя 1

Дни 1 и 2

УПРАЖНЕНИЯ	ПОВТОРЕНИЯ	ОТДЫХ
1. Подтягивание коленей к груди в положении лежа на спине (альтернативный вариант) (стр. 86)	10	60 с
2. Кроссоверы (стр. 135)	10	60 с
3. Поднимание туловища в положении лежа на спине с поднятыми ногами, согнутыми в коленях (стр. 122)	10	60 с

Дни 3 и 4

УПРАЖНЕНИЯ	ПОВТОРЕНИЯ	ОТДЫХ
Те же упражнения	12	60 с

Неделя 2

Дни 1 и 2

УПРАЖНЕНИЯ	ПОВТОРЕНИЯ	ОТДЫХ
1. Те же упражнения	15	45 с

Дни 3 и 4

УПРАЖНЕНИЯ	ПОВТОРЕНИЯ	ОТДЫХ
1. Те же упражнения	20	45 с

Самое важное для вас на данной стадии тренинга — это терпение. Вам не должно казаться, что вы много тренируетесь, а результатов не видно. Продолжайте заниматься и получайте удовольствие от каждой тренировки, полюбите борьбу за свое физическое совершенство. Наиважнейшим фактором в тренировочном процессе является регулярность занятий. Медленно, но верно вы приближаетесь к достижению поставленных целей.

Проявите терпение и продолжайте упорно трудиться! А результаты придут.

Теперь, когда вы чувствуете себя более уверенно, пора изменять программу тренировок и усложнять ее. В последующие две недели сконцентрируйте свое внимание на отработке техники выполнения упражнений и на работе тренируемых мышц. Сохраняйте напряжение мышц брюшного пресса постоянным на протяжении выполнения всего упражнения, представляя себе, как они сокращаются и расслабляются. Мысленно сосредоточьтесь на выполняемом движении, почувствуйте работу мышц. По мере обретения уверенности в технике выполнения упражнений, старайтесь сделать более действенной связь мышц и мозга.

Неделя 3

Дни 1 и 2

УПРАЖНЕНИЯ	ПОВТОРЕНИЯ	ОТДЫХ
1. Притягивание бедер к грудной клетке (стр. 81)	10	45 с
2. Кроссоверы (стр. 135)	20	45 с
3. Поднимание туловища в положении лежа на спине с поднятыми ногами, согнутыми в коленях (стр. 122)	20	45 с

Дни 3 и 4

УПРАЖНЕНИЯ	ПОВТОРЕНИЯ	ОТДЫХ
1. Поднимание таза в положении лежа на спине, ноги согнуты в коленях (стр. 83)	10	45 с
2. Притягивание бедер к грудной клетке (стр. 81)	15	45 с
3. Кроссоверы (стр. 135)	20	45 с
4. Поднимание туловища в положении лежа на спине с поднятыми ногами, согнутыми в коленях (стр. 122)	20	45 с

Приступая к четвертой неделе тренировок, вы, вероятно, почувствуете, что вам не хочется заниматься, ощутите вялость, слабость и неспособность выполнить все рекомендуемые повторения для каждого упражнения. Порой бывают дни, когда вас преследуют неудачи. Но зачастую неудачи предшествуют дальнейшему продвижению на шаг или на два вперед. Работа человеческого организма циклична, поэтому не стоит расхолаживаться или прекращать тренировки из-за неудач. Большинство из них являются скрытой формой подготовки к вашим последующим успехам. Неудачи — это всего лишь мизерная цена, которую вам приходится платить за переход на более высокий уровень физической подготовленности.

Неделя 4

Дни 1 и 2

УПРАЖНЕНИЯ	ПОВТОРЕНИЯ	ОТДЫХ
1. Поднимание таза в положении лежа на спине, ноги согнуты в коленях (стр. 83)	15	40 с
2. Притягивание бедер к грудной клетке (стр. 81)	20	40 с
3. Кроссоверы (стр. 135)	25	40 с
4. Поднимание туловища в положении лежа на спине с поднятыми ногами, согнутыми в коленях (стр. 122)	25	40 с

Дни 3 и 4

УПРАЖНЕНИЯ	ПОВТОРЕНИЯ	ОТДЫХ
1. Поднимание таза в положении лежа на спине, ноги согнуты в коленях (стр. 83)	20	40 с
2. Притягивание бедер к грудной клетке (стр. 81)	25	40 с
3. Вращательные движения туловищем в положении лежа на боку (стр. 107)	10	40 с
4. Кроссоверы (стр. 135)	25	40 с
5. Поднимание туловища в положении лежа на спине с поднятыми ногами, согнутыми в коленях (стр. 122)	25	40 с

По мере приближения двух последних недель из шести, отведенных для освоения программы тренировок 1-го уровня, очень важно поговорить о повторениях упражнений. К указанному количеству повторений следует относиться всего лишь как к рекомендуемому... Если вы начинаете делать ошибки в технике выполнения упражнения, значит, на сегодня с вас достаточно. Этот момент будет наступать в процессе тренировок каждый раз в разное время. Объяснение этому можно найти, ответив на следующие вопросы: «Хорошо ли вы спали этой ночью? Что вы ели? Удачно ли прошла ваша предыдущая тренировка? Не находите ли вы под воздействием стресса в связи с состоянием дел на работе или неудачами в личной жизни?» Все это очень важно. Нереально требовать от человеческого организма, чтобы он функционировал подобно роботу. Дисциплинирован ли я? — Да! Точен? — Да! Трудна ли поставленная задача? — Да! Сделал ли я все, что было в моих силах? — Да!

Неделя 5

Дни 1 и 2

УПРАЖНЕНИЯ	ПОВТОРЕНИЯ	ОТДЫХ
1. Поднимание таза в положении лежа на спине, ноги согнуты в коленях (стр. 83)	20	35 с
2. Притягивание бедер к грудной клетке (стр. 81)	25	35 с
3. Вращательные движения туловищем в положении лежа на боку (стр. 107)	15	35 с
4. Кроссоверы (стр. 135)	25	35 с

5. Поднимание туловища в положении лежа на спине с поднятыми ногами, согнутыми в коленях (стр. 122)	25	35 с
---	----	------

Дни 3 и 4

УПРАЖНЕНИЯ	ПОВТОРЕНИЯ	ОТДЫХ
1. Поднимание таза в положении лежа на спине, ноги согнуты в коленях (стр. 83)	20	30 с
2. Притягивание бедер к грудной клетке (стр. 81)	25	30 с
3. Вращательные движения туловищем в положении лежа на боку (стр. 107)	20	30 с
4. Кроссоверы (стр. 135)	25	30 с
5. Поднимание туловища в положении лежа на спине с поднятыми ногами, согнутыми в коленях (стр. 122)	25	30 с

Добравшись до заключительной части 1-го уровня и будучи при этом курильщиком или любителем спиртного, возможно, вам захочется узнать о том, как эти вредные привычки влияют на ваши тренировки. Возможно, некоторые из вас недавно бросили курить и стали набирать вес. Именно эти факты и могли послужить причиной для приобретения такой книги. Независимо от того, насколько сильна ваша привычка к табакокурению, приступив к тренировкам, вы сделаете первый шаг в попытке контролировать свое пагубное увлечение.

Эта книга не повествует о моральных догмах. Когда речь заходит о дурных привычках, то все мы знаем, что для нас лучше, а что хуже. Вам известно о вреде, который наносят вашему организму курение и употребление спиртного. Цель этой книги заключается не в том, чтобы убедить вас в необходимости бросить пить и курить. Изменять или не изменять свои привычки — каждый должен решать сам. В конце концов никто не может принудить вас к этому. Почти невозможно сразу круто изменить свою жизнь. Этот процесс требует постепенного продвижения вперед, шаг за шагом, на пути к ее качественному улучшению. Когда вы начнете тренироваться регулярно и научитесь лучше понимать свой организм, то со временем эти вредные привычки естественным образом перестанут существовать и угрожать вашему здоровью.

«Взяв себя в руки» и настроившись на борьбу за здоровый образ жизни, прежде всего следует начинать с ограничения употребления табака или спиртных напитков. Умеренность — это самый лучший метод. Не корите себя за минуты слабости. «Моральная неустойчивость» в данном случае не является непростительным грехом. Обретение одной полезной привычки естественным

путем повлечет за собой приобретение следующей. Оказавшись на правильном пути, вы заметите, что все начинает само по себе складываться для вас наилучшим образом.

Неделя 6

Дни 1 и 2

УПРАЖНЕНИЯ	ПОВТОРЕНИЯ	ОТДЫХ
1. Поднимание таза в положении лежа на спине, ноги согнуты в коленях (стр. 83)	20	30 с
2. Притягивание бедер к грудной клетке (стр. 81)	25	30 с
3. Вращательные движения туловищем в положении лежа на боку (стр. 107)	20	30 с
4. Кроссоверы (стр. 135)	25	30 с
5. Поднимание туловища в положении лежа на спине с поднятыми ногами, согнутыми в коленях (стр. 122)	25	30 с
6. Поднимание верхней части туловища в положении лежа на спине, ноги в позиции «лягушка» (стр. 126)	10	30 с

Дни 3 и 4

УПРАЖНЕНИЯ	ПОВТОРЕНИЯ	ОТДЫХ
1. Поднимание таза в положении лежа на спине, ноги согнуты в коленях (стр. 83)	20	30 с
2. Притягивание бедер к грудной клетке (стр. 81)	25	30 с
3. Вращательные движения туловищем в положении лежа на боку (стр. 107)	25	30 с
4. Кроссоверы (стр. 135)	25	30 с
5. Поднимание туловища в положении лежа на спине с поднятыми ногами, согнутыми в коленях (стр. 122)	25	30 с
6. Поднимание верхней части туловища в положении лежа на спине, ноги в позиции «лягушка» (стр. 126)	20	30 с

Уровень 2: рельефные мышцы брюшного пресса

Основными задачами, для решения которых разработана программа тренировок этого уровня, являются повышение сопротивляемости мышц брюшного пресса и обретение ими более четких очертаний. Вам необходимо будет заниматься упражнениями по **8-10** минут в день четыре раза в неделю, чтобы достичь запланированных результатов. Постепенно уменьшайте время отдыха между подходами. Выполняя упражнения, предназначенные для программы второго уровня, вы продолжите работу по укреплению мышц брюшного пресса. А увеличение интенсивности тренировочного процесса поможет вам повысить общий уровень физической подготовленности. Вы будете сжигать большее количество калорий

и сможете улучшить свои достижения в спорте и прочих видах активной деятельности, для которых необходимо находиться в хорошей физической форме.

Неделя 1

Дни 1 и 2

УПРАЖНЕНИЯ	ПОВТОРЕНИЯ	ОТДЫХ
Поднимание таза в положении лежа на спине с поднятыми вверх ногами (стр. 82)	10	30 с
Поднимание таза в положении лежа на спине, ноги согнуты в коленях (стр. 83)	25	30 с
«Складной нож» в положении лежа на боку (альтернативный вариант) (стр. 104)	10	30 с
Кроссоверы (стр. 135)	25	30 с
Поднимание верхней части туловища в положении лежа на спине с согнутыми ногами (стр. 121)	25	30 с
Поднимание верхней части туловища в положении лежа на спине, ноги в позиции «лягушка» (стр. 126)	20	30 с

Дни 3 и 4

УПРАЖНЕНИЯ	ПОВТОРЕНИЯ	ОТДЫХ
Поднимание таза в положении лежа на спине с поднятыми вверх ногами (стр. 82)	15	30 с
Поднимание таза в положении лежа на спине, ноги согнуты в коленях (стр. 83)	25	30 с
«Складной нож» в положении лежа на боку (альтернативный вариант) (стр. 104)	15	30 с
Кроссоверы (стр. 135)	25	30 с
Поднимание верхней части туловища в положении лежа на спине с согнутыми ногами (стр. 121)	25	30 с
Поднимание верхней части туловища в положении лежа на спине, ноги в позиции «лягушка» (стр. 126)	20	30 с

Идеомоторная тренировка. Теперь, когда, выполняя упражнения, вы чувствуете себя более уверенно, настало время подключать к тренировочному процессу вашу психическую энергию. Начинать создавать в своем воображении идеальный образ брюшного пресса, который вам хотелось бы иметь. Вы должны мысленно представлять его себе перед каждой тренировкой.

Неделя 2

Дни 1 и 2

УПРАЖНЕНИЯ	ПОВТОРЕНИЯ	ОТДЫХ
Поднимание таза в положении лежа на спине с поднятыми вверх ногами (стр. 82)	20	25 с

Поднимание таза в положении лежа на спине, ноги согнуты в коленях (стр. 83)	25	25 с
«Складной нож» в положении лежа на боку (альтернативный вариант) (стр. 104)	20	25 с
Кроссоверы (стр. 135)	25	25 с
Поднимание верхней части туловища в положении лежа на спине с согнутыми ногами (стр. 121)	25	25 с
Поднимание верхней части туловища в положении лежа на спине, ноги в позиции «лягушка» (стр. 126)	25	25 с

Дни 3 и 4

УПРАЖНЕНИЯ	ПОВТОРЕНИЯ	ОТДЫХ
Поднимание таза в положении лежа на спине с поднятыми вверх ногами (стр. 82)	25	20 с
Поднимание таза в положении лежа на спине, ноги согнуты в коленях (стр. 83)	25	20 с
«Складной нож» в положении лежа на боку (альтернативный вариант) (стр. 104)	25	20 с
Кроссоверы (стр. 135)	25	20 с
Поднимание верхней части туловища в положении лежа на спине с согнутыми ногами (стр. 121)	25	20 с
Поднимание верхней части туловища в положении лежа на спине, ноги в позиции «лягушка» (стр. 126)	25	20 с

Важно понять, как «принцип рычага» влияет на работу мышц брюшного пресса. Мышцы живота, в области которых находится ваш «центр тяжести», постоянно борются с гравитацией. Все прочие, отстоящие от «центра тяжести» части тела являются своего рода «рычагами». В отличие от механических весов вы не можете просто снизить нагрузку на мышцы тела при наступлении усталости. Ваши руки и ноги помогают сопротивляться силе земного притяжения, поэтому не стесняйтесь изменять положение тела, сгибая колени или выбирая позицию рук таким образом, чтобы вам было удобно. Слегка согнув колени, вы снижаете нагрузку на спину. Подложив свернутое полотенце под шею или подушку под копчик, можно предотвратить растяжение мышц. Импровизируйте.

Неделя 3

Дни 1 и 2

УПРАЖНЕНИЯ	ПОВТОРЕНИЯ	ОТДЫХ
Поднимание таза в положении лежа на спине с поднятыми вверх ногами (стр. 82)	25	15 с
Поднимание таза в положении лежа на спине, ноги согнуты в коленях (стр. 83)	25	15 с
«Складной нож» в положении лежа на боку (альтернативный вариант) (стр. 104)	25	15 с
Кроссоверы (стр. 135)	25	15 с

Поднимание верхней части туловища в положении лежа на спине с согнутыми ногами (стр. 121)	25	15 с
Поднимание верхней части туловища в положении лежа на спине, ноги в позиции «лягушка» (стр. 126)	25	15 с

Дни 3 и 4

УПРАЖНЕНИЯ	ПОВТОРЕНИЯ	ОТДЫХ
Поднимание таза в положении лежа на спине с поднятыми вверх ногами (стр. 82)	25	10 с
Поднимание таза в положении лежа на спине, ноги согнуты в коленях (стр. 83)	25	10 с
«Складной нож» в положении лежа на боку (альтернативный вариант) (стр. 104)	25	10 с
Кроссоверы (стр. 135)	25	10 с
Поднимание верхней части туловища в положении лежа на спине с согнутыми ногами (стр. 121)	25	10 с
Поднимание верхней части туловища в положении лежа на спине, ноги в позиции «лягушка» (стр. 126)	25	10 с

Теперь режим ваших спортивных занятий пора дополнять тренировками для сердечно-сосудистой системы. Самое главное — не переусердствовать в этом аспекте своей физической подготовки. Не доводите себя до полного изнеможения. Если вы сможете заниматься один раз в неделю по 10 минут, то это можно считать хорошим «стартом». Очень важно выработать привычку к регулярному тренингу. В главе 7 («Все составляющие хорошего здоровья») рассказывается о том, как правильно составить программу таких тренировок.

Неделя 4

Дни 1 и 2

УПРАЖНЕНИЯ	ПОВТОРЕНИЯ	ОТДЫХ
Поднимание таза в положении лежа на спине с поднятыми вверх ногами (стр. 82)	25	5 с
Поднимание таза в положении лежа на спине, ноги согнуты в коленях (стр. 83)	25	5 с
«Складной нож» в положении лежа на боку (альтернативный вариант) (стр. 104)	25	5 с
Кроссоверы (стр. 135)	25	5 с
Поднимание верхней части туловища в положении лежа на спине с согнутыми ногами (стр. 121)	25	5 с
Поднимание верхней части туловища в положении лежа на спине, ноги в позиции «лягушка» (стр. 126)	25	5 с

Дни 3 и 4

УПРАЖНЕНИЯ	ПОВТОРЕНИЯ	ОТДЫХ
Подтягивание коленей к груди в положении сидя на скамье (стр. 87)	10	5 с
Поднимание таза в положении лежа	25	5 с

на спине с поднятыми вверх ногами (стр. 82)		
Поднимание таза в положении лежа на спине, ноги согнуты в коленях (стр. 83)	25	5 с
«Складной нож» в положении лежа на боку (альтернативный вариант) (стр. 104)	25	5 с
Кроссоверы (стр. 135)	25	5 с
Поднимание верхней части туловища в положении лежа на спине с согнутыми ногами (стр. 121)	25	5 с
Поднимание верхней части туловища в положении лежа на спине, ноги в позиции «лягушка» (стр. 126)	25	5 с

В течение этой недели сконцентрируйте свое внимание на технике выполнения упражнений. Представьте, что производимые вами движения — это движения танца. Вы можете гордиться своим уровнем техники исполнения: не позволяете себе расслабляться при возвращении в исходное положение; в момент наивысшего напряжения фиксируете положение примерно на секунду; сознательно контролируете выполняемые движения; не делаете резких движений или рывков; поясница плотно прижата к полу, если это возможно при конкретном упражнении.

Неделя 5

Дни 1 и 2

УПРАЖНЕНИЯ	ПОВТОРЕНИЯ	ОТДЫХ
Подтягивание коленей к груди в положении сидя на скамье (стр. 87)	15	5 с
Поднимание таза в положении лежа на спине с поднятыми вверх ногами (стр. 82)	25	5 с
Поднимание таза в положении лежа на спине, ноги согнуты в коленях (стр. 83)	25	5 с
«Велосипед» в висе на перекладине (стр. 94)	10	5 с
«Складной нож» в положении лежа на боку (альтернативный вариант) (стр. 104)	25	5 с
Кроссоверы (стр. 135)	25	5 с
Поднимание верхней части туловища в положении лежа на спине с согнутыми ногами (стр. 121)	25	5 с
Поднимание верхней части туловища в положении лежа на спине, ноги в позиции «лягушка» (стр. 126)	25	5 с

Дни 3 и 4

УПРАЖНЕНИЯ	ПОВТОРЕНИЯ	ОТДЫХ
Подтягивание коленей к груди в положении сидя на скамье (стр. 87)	20	5 с
Поднимание таза в положении лежа на спине с поднятыми вверх ногами (стр. 82)	25	5 с
Поднимание таза в положении лежа на спине, ноги согнуты в коленях (стр. 83)	25	5 с
«Велосипед» в висе на перекладине (стр. 94)	15	5 с
«Складной нож» в положении лежа на боку (альтернативный вариант) (стр. 104)	25	5 с

Кроссоверы (стр. 135)	25	5 с
Касание носков пальцами рук при поднимании туловища в положении лежа на спине с поднятыми вверх прямыми ногами (стр. 124)	10	5 с
Поднимание верхней части туловища в положении лежа на спине с согнутыми ногами (стр. 121)	25	5 с
Поднимание верхней части туловища в положении лежа на спине, ноги в позиции «лягушка» (стр. 126)	25	5 с

Основное внимание во время спортивных занятий на пятой неделе следует уделить значению идеомоторной подготовки в тренировочном процессе. Помимо представления в своем воображении образа идеального брюшного пресса нужно сконцентрироваться на создании мысленно-мышечной связи. Необходимо чувствовать и мысленно «видеть», как прорабатываемые мышцы растягиваются и сжимаются при каждом повторении движения. Приобретайте навыки сознательно контролировать работу тренируемых мышц, не отвлекаясь на размышления о том, чем вам предстоит заняться после окончания тренировки.

Неделя 6

Дни 1 и 2

УПРАЖНЕНИЯ	ПОВТОРЕНИЯ	ОТДЫХ
Подтягивание коленей к груди в положении сидя на скамье (стр. 87)	20	без отдыха
Поднимание таза в положении лежа на спине с поднятыми вверх ногами (стр. 82)	25	без отдыха
Поднимание таза в положении лежа на спине, ноги согнуты в коленях (стр. 83)	25	без отдыха
«Велосипед» в висе	20	без отдыха
«Складной нож» в положении лежа на боку (альтернативный вариант) (стр. 104)	25	без отдыха
Кроссоверы (стр. 135)	25	без отдыха
Касание носков пальцами рук при поднимании туловища в положении лежа на спине с поднятыми вверх прямыми ногами (стр. 124)	25	без отдыха
Поднимание верхней части туловища в положении лежа на спине с согнутыми ногами (стр. 121)	25	без отдыха
Поднимание верхней части туловища в положении лежа на спине, ноги в позиции «лягушка» (стр. 126)	25	без отдыха

Дни 3 и 4

УПРАЖНЕНИЕ	ПОВТОРЕНИЯ	ОТДЫХ
Подтягивание коленей к груди в положении сидя на скамье (стр. 87)	20	без отдыха
Поднимание таза в положении лежа на спине с поднятыми вверх ногами (стр. 82)	25	без отдыха

Поднимание таза в положении лежа на спине, ноги согнуты в коленях (стр. 83)	25	без отдыха
«Велосипед» в висе на перекладине (стр. 94)	20	без отдыха
«Складной нож» в положении лежа на боку (альтернативный вариант) (стр. 104)	25	без отдыха
Кроссоверы (стр. 135)	25	без отдыха
Касание носков пальцами рук при поднимании туловища в положении лежа на спине с поднятыми вверх прямыми ногами (стр. 124)	20	без отдыха
Поднимание верхней части туловища в положении лежа на спине с согнутыми ногами (стр. 121)	25	без отдыха
Поднимание верхней части туловища в положении лежа на спине, ноги в позиции «лягушка» (стр. 126)	25	без отдыха

Уровень 3: упругое подобие «стиральной доски»

Программа спортивных занятий 3-го уровня, состоящая из двух частей, подразделяется на тренировочные дни, одни из которых посвящены развитию силы мышц, а другие — тренингу, способствующему повышению сопротивляемости мышечных тканей. Для достижения этих целей вам придется заниматься около 20 минут в день четыре раза в неделю. На этом уровне вы приступаете к «ваянию» своего идеального брюшного пресса. Одной из характерных черт для данного уровня подготовки является повышение интенсивности тренировок посредством выполнения более сложных упражнений. Вы заметите, что объем ваших мышц увеличится и брюшной пресс внешне начнет напоминать «стиральную доску». Если вы хотите добиться большей рельефности мышц, то необходимо уделять больше внимания соблюдению диеты и тренировкам сердечно-сосудистой системы. Запомните: делать перерывы для отдыха следует только между подходами, а не упражнениями.

Неделя 1

Дни 1, 2, 3 и 4

УПРАЖНЕНИЯ	ПОДХОДЫ	ПОВТОРЕНИЯ	ОТДЫХ
1. Противодействие подниманию ног в положении сидя (стр. 175)	2	20	30
2. Вращательные движения туловищем (повороты) в положении лежа на спине (стр. 147)	2	20	30
3. Сгибание и разгибание верхней части туловища, преодолевая сопротивление партнера (тренажера), в положении	2	20	30

стоя на коленях с наклоном вперед (стр. 132)			
4. Поднимание прямых ног в положении лежа спиной на наклонной скамье (стр. 88)	2	15	30
5. Наклоны туловища в стороны в положении стоя (стр. 109)	2	20	30
6. Поднимание верхней части туловища в положении лежа на спине с согнутыми ногами (с выполнением 10-секундного изометрического напряжения в последнем повторении каждого подхода) (стр. 121)	2	20	30
7. Притягивание бедер к грудной клетке в положении лежа спиной на наклонной скамье (стр. 81)	2	15	30
8. Поднимание прямой верхней ноги в положении лежа на боку на наклонной скамье (стр. 91)	2	15	30
9. Поднимание верхней части туловища в положении лежа на спине с вытянутыми ногами (стр. 125)	2	20	30

Если вы хотите достичь желаемой рельефности мышц брюшного пресса, то вам необходимо более тщательно соблюдать диету. В течение всей недели надо относиться с особым вниманием к тому, что вы едите. Внимательно читайте информацию о продуктах, содержащуюся на их упаковках. Ведите дневник питания. Проследите за тем, как потребляемая пища влияет на ваш уровень энергии. Затем попытайтесь выработать новую привычку. Уменьшите количество животных жиров в своем рационе. Переходите с 2-процентного молока на снятое. Сократите потребление десертов. Не отступайте, не допускайте минутных слабостей. Выпивайте лишний стакан воды. Прочитайте главу 5 «Питание и диета» в этой книге!

Неделя 2

Дни 1, 2, 3 и 4

УПРАЖНЕНИЯ	ПОДХОДЫ/ПОВТОРЕНИЯ	ОТДЫХ
1. Поднимание прямых ног в положении лежа спиной на наклонной скамье (стр. 88)	2x25	30
2. Вращательные движения туловищем (повороты) в положении лежа на спине (стр. 147)	2 x 25	30
3. Сгибание и разгибание верхней части туловища, преодолевая сопротивление партнера (тренажера) в положении стоя на коленях с наклоном вперед (стр. 132)	2 x 25	30
4. Поднимание таза в положении лежа спиной на наклонной скамье, ноги согнуты в коленях (стр. 83)	2 x 25	30

5. Наклоны туловища в стороны в положении стоя (стр. 109)	2 x 25	30
6. Поднимание верхней части туловища в положении лежа на спине с согнутыми ногами (с выполнением 10-секундного изометрического напряжения в последнем повторении каждого подхода) (стр. 121)	2 x 25	30
7. Притягивание бедер к грудной клетке в положении лежа спиной на наклонной скамье (стр. 81)	2 x 25	30
8. Поднимание прямой верхней ноги в положении лежа на боку на наклонной скамье (стр. 102)	2 x 25	30
9. Поднимание верхней части туловища в положении лежа на спине с вытянутыми ногами (стр. 125)	2 x 25	30

Воспользуйтесь вашими новыми навыками к сосредоточению для применения прогрессивной релаксации и идеомоторной подготовки согласно методике, представленной на страницах 18-19. Попробуйте расслабляться после каждой тренировки на этой неделе. По достижении состояния полной релаксации мысленно представьте себе образ вашего идеального брюшного пресса. Эта техника также очень хорошо подходит для снятия стресса.

Неделя 3

Дни 1 и 3

УПРАЖНЕНИЯ	ПОВТОРЕНИЯ	ОТДЫХ
1. Подтягивание коленей к груди в висе на перекладине широким хватом сверху (стр. 92)	10	без отдыха
2. Подтягивание коленей в висе на перекладине поочередно к разноименным плечам (стр. 169)	10	без отдыха
3. «Складной нож» в положении лежа на боку (стр. 105)	20	без отдыха
4. «Велосипед» (стр. 136)	20	без отдыха
5. Поднимание верхней части туловища в положении лежа спиной на наклонной скамье с согнутыми ногами (стр. 121)	20	без отдыха
6. Подтягивание коленей к груди в положении сидя на скамье (стр. 87)	20	без отдыха
7. Подтягивание коленей и плеча навстречу друг другу в положении сидя на скамье (стр. 156)	20	без отдыха
8. Вращательные движения (повороты) в положении лежа на спине (стр. 147)	20	без отдыха
9. Касание носков пальцами рук при выполнении вращательного движения верхней частью туловища в положении лежа на спине с поднятыми вверх и V-образно разведенными прямыми ногами (стр. 149)	20	без отдыха
10. Поднимание туловища вверх в положении лежа на спине с ногами, согнутыми в коленях (стр. 159)	20	без отдыха

Дни 2 и 4

УПРАЖНЕНИЯ	ПОДХОДЫ/ПОВТОРЕНИЯ
1. Подтягивание коленей к груди в положении сидя на скамье (стр. 87) (с выполнением изометрического напряжения в течение 5 с при 5-м и 10-м повторении)	3 x 15
2. Вращательные движения туловищем (повороты) в положении лежа на спине (стр. 147) (изометрическое напряжение в течение 5 с при выполнении 10-го и 20-го повторений)	3 x 20
3. Поднимание верхней части туловища в положении лежа спиной на наклонной скамье с согнутыми ногами (стр. 121) (изометрическое напряжение в течение 5 с при выполнении 10-го и 20-го повторений)	3 x 20
4. Поднимание прямых ног к перекладине в висе на перекладине (стр. 95) (изометрическое напряжение в течение 5 с при выполнении 5-го и 10-го повторений)	3 x 15
5. «Складной нож» в положении лежа на боку (стр. 105) (изометрическое напряжение в течение 5 с при выполнении 10-го и 20-го повторений)	3 x 20
6. Поднимание верхней части туловища в положении лежа на спине с бедрами, приподнятыми над полом (стр. 127) (изометрическое напряжение в течение 5 с при выполнении 10-го и 20-го повторений)	3 x 20

Выполните все упражнения. Сделайте перерыв на 30 секунд. Повторите упражнения еще раз. Давным-давно кто-то сказал: «Не бывает при-были без боли». Однако относительно тренинга мышц брюшного пресса эта присказка неверна. Боль — это сигнал. Вы должны внимательно прислушиваться к болевым ощущениям, возникающим в процессе тренировки. Спросите себя: «Где у меня болит?» «Не чувствуется ли дискомфорт в области шеи, поясницы?» «Не расширяется ли зона болевых ощущений?» Будьте осторожны, не заставляйте себя преодолевать «плохую» мышечную боль.

Неделя 4

Дни 1 и 3

УПРАЖНЕНИЯ	ПОВТОРЕНИЯ	ОТДЫХ
Поднимание прямых ног к перекладине в висе на перекладине (стр. 95)	15	без отдыха
Подтягивание коленей в висе на перекладине поочередно к разноименным плечам (стр. 169)	15	без отдыха
«Складной нож» в положении лежа на боку (стр. 105)	25	без отдыха
«Велосипед» (стр. 136)	25	без отдыха
Поднимание верхней части туловища в положении лежа спиной на наклонной скамье с согнутыми ногами (стр. 121)	25	без отдыха

Подтягивание коленей к груди в положении сидя на скамье (стр. 87)	25	без отдыха
Подтягивание коленей и плеча навстречу друг другу в положении сидя на скамье (стр. 156)	25	без отдыха
Вращательные движения туловищем (повороты) в положении лежа на спине (стр. 147)	25	без отдыха
Касание носков пальцами рук при выполнении вращательного движения верхней частью туловища в положении лежа на спине с поднятыми вверх и V-образно разведенными прямыми ногами (стр. 149)	25	без отдыха
Поднимание туловища вверх в положении лежа на спине с ногами, согнутыми в коленях (стр. 159)	25	без отдыха

Неделя 4

Дни 2 и 4

УПРАЖНЕНИЯ	ПОДХОДЫ/ПОВТОРЕНИЯ
1. Подтягивание коленей к груди в положении сидя на скамье (изометрическое напряжение в течение 5 с при выполнении 5-го и 10-го повторений) (стр. 87)	4 x 15
2. Вращательные движения туловищем (повороты) в положении лежа на спине (стр. 147) (изометрическое напряжение в течение 5 с при выполнении 10-го и 20-го повторений)	4 x 20
3. Поднимание верхней части туловища в положении лежа спиной на наклонной скамье с согнутыми ногами (стр. 121) (изометрическое напряжение в течение 5 с при выполнении 10-го и 20-го повторений)	4 x 20
4. Поднимание прямых ног к перекладине в висе на перекладине (стр. 95) (изометрическое напряжение в течение 5 с при выполнении 5-го и 10-го повторений)	4 x 15
5. «Складной нож» в положении лежа на боку (стр. 105) (изометрическое напряжение в течение 5 с при выполнении 10-го и 20-го повторений)	4 x 20
6. Поднимание верхней части туловища в положении лежа на спине с бедрами, приподнятыми над полом (стр. 127) (изометрическое напряжение в течение 5 с при выполнении 10-го и 20-го повторений)	4 x 20

Выполните все упражнения. Сделайте перерыв на 30 с. Затем повторите упражнения еще раз. На этой неделе поставьте себе цель — провести тренировки сердечно-сосудистой системы три раза. Очень важно, чтобы это вошло у вас в привычку. Этот тренинг полезен не только для развития мышц брюшного пресса, но и в целом для вашего здоровья и долголетия. Информация о программах тренировок сердечно-сосудистой системы представлена в главе 7.

Неделя 5

Дни 1 и 3: Выполните все семь упражнений без перерыва, затем отдохните одну минуту и повторите упражнения снова.

УПРАЖНЕНИЯ	ПОВТОРЕНИЯ	ОТДЫХ
«Складной нож» в положении лежа на боку (стр. 105)	20	без отдыха
Поднимание прямых ног под углом в 90 градусов относительно туловища в висе на перекладине (стр. 95)	5-8	без отдыха
Вращательные движения нижней частью туловища в положении лежа на спине с поднятыми вверх прямыми ногами (стр. 138)	20	без отдыха
«Складной нож» в положении лежа на боку на наклонной скамье (стр. 105)	10	без отдыха
Поднимание верхней части туловища в положении лежа на спине с его вращением (стр. 146)	20	без отдыха
Поднимание верхней части туловища в положении лежа на спине с бедрами, приподнятыми над полом (стр. 127)	20	без отдыха
«Велосипед» (стр. 136)	60	

Дни 2 и 4: Используйте отягощения, которые позволят производить изолированную тренировку отдельных групп мышц, а также доведут вас до мышечного утомления при выполнении рекомендуемого количества повторений данных упражнений.

УПРАЖНЕНИЯ	ПОДХОДЫ/ПОВТОРЕНИЯ	ОТДЫХ
Подтягивание коленей к груди в положении сидя на скамье (стр. 87)	3x12	30 с
Поднимание прямых ног к перекладине в висе на перекладине (стр. 95)	3x10	30 с
«Русские вращения» (стр. 150)	3x10	30 с
Касание носков пальцами рук при выполнении вращательного движения верхней частью туловища в положении лежа на спине с поднятыми вверх и V-образно разведенными прямыми ногами (стр. 149)	3x10	30 с
Поднимание верхней части туловища в положении лежа спиной на наклонной скамье с согнутыми ногами (стр. 121)	3x12	30 с
Поднимание туловища вверх в положении лежа на спине с поднятыми и согнутыми в коленях ногами (стр. 161)	3x10	30 с

Хотя всех нас едва ли не с рождения учили избегать говорить о своих «неудачах», «неуменнии» и «неспособности», — это вовсе не бранные слова. Фактически фитнес и «посвящен» преодолению такой неспособности. Именно неспособностью мышц выполнять определенную работу определяется уровень силы, кото-

рый им необходимо обрести. Как можно стать сильнее, не выявив своих предельных возможностей? Вам необходимо полюбить процесс борьбы за свое физическое совершенство. В известном смысле неудача — это не всегда поражение. В любом случае лучше продолжать сражаться, чем, сдавшись, прекратить тренировки.

Неделя 6

Дни 1 и 3: Выполните все семь упражнений без перерыва, затем отдохните 30 секунд и повторите упражнения снова.

УПРАЖНЕНИЯ	ПОВТОРЕНИЯ	ОТДЫХ
«Складной нож» в положении лежа на боку (стр. 105)	30	без отдыха
Поднимание прямых ног под углом в 90 градусов относительно туловища в висе на перекладине (стр. 95)	10-15	без отдыха
Вращательные движения нижней частью туловища в положении лежа на спине с поднятыми вверх прямыми ногами (стр. 138)	30	без отдыха
«Складной нож» в положении лежа на боку, выполняемый одновременно обеими ногами (стр. 106)	15	без отдыха
Поднимание верхней части туловища в положении лежа на спине с бедрами, приподнятыми над полом (стр. 127)	30	без отдыха
«Велосипед» (стр. 136)	80	

Дни 2 и 4: Используйте отягощения, которые позволят производить изолированную тренировку отдельных групп мышц, а также доведут вас до мышечного утомления при выполнении рекомендуемого количества повторений данных упражнений.

УПРАЖНЕНИЯ	ПОДХОДЫ/ПОВТОРЕНИЯ	ОТДЫХ
Подтягивание коленей к груди в положении сидя на скамье (стр. 87)	4x12	30 с
Поднимание прямых ног к перекладине в висе на перекладине (стр. 95)	4x10	30 с
«Русские вращения» (стр. 150)	4x10	30 с
Касание носков пальцами рук при выполнении вращательного движения верхней частью туловища в положении лежа на спине с поднятыми вверх и V-образно разведенными прямыми ногами (стр. 149)	4x10	30 с
Поднимание верхней части туловища в положении лежа спиной на наклонной скамье с согнутыми ногами (стр. 121)	4x12	30 с
Поднимание туловища вверх в положении лежа на спине с поднятыми и согнутыми в коленях ногами (стр. 161)	4x10	30 с

Уровень 4: максимальное развитие мышц брюшного пресса

Программа тренировок этого уровня предназначена для развития мышц брюшного пресса весьма специфическим и усовершенствованным способом. Каждое занятие предусматривает тренировку определенной части брюшного пресса. Ваше расписание составляется с учетом проведения тренировок шесть раз в неделю. Тренинг каждой части брюшного пресса подразделяется на чередующиеся дни силовых тренировок (с применением отягощений) и дни занятий для повышения сопротивляемости мышечных тканей. Цель данной программы заключается в приведении мышц брюшного пресса в состояние, при котором они смогут достичь наивысшей формы развития.

ИНСТРУКЦИИ: Включенные в программу тренировок 1, 2 и 3 дней упражнения выполняются без перерывов на отдых между ними. В течение третьей недели каждый раз после выполнения цикла упражнений делайте двухминутный перерыв, а затем повторяйте все упражнения без отдыха между ними.

Упражнения 4, 5 и 6 тренировочных дней выполняются следующим образом:

Неделя 1: Каждое упражнение выполняется с двумя подходами и перерывом в 30 секунд для отдыха между подходами.

Неделя 2: Упражнения выполняются так же, как и на предыдущей неделе.

Неделя 3: Каждое упражнение выполняется с тремя подходами и перерывом в 30 секунд для отдыха между подходами.

Если в начале вам потребуется более продолжительный отдых — это нормально. Но поставьте себе цель постепенно довести его до рекомендуемых 30 секунд.

В любой из дней, предназначенных для силовой тренировки, если вы не можете воспользоваться отягощениями или просто устали (помните, что для укрепления мышц брюшного пресса следует применять очень легкие отягощения), замените их выполнением изометрического напряжения в течение 5 секунд при каждом пятом повторении упражнения. Важно

не забывать о том, что тренировки с отягощениями могут привести к увеличению массы мышц вашего живота. То же относится и к силовым тренировкам 4, 5 и 6 недель.

По мере приближения к последним 3 неделям тренировочной программы очень важно внимательно прислушиваться к своему организму. Человеческий организм проходит через естественные циклы подъема и спада физической активности. Периодичность циклов у каждого индивидуальна. Ваше тело жаждет и стабильности, и перемен. В конечном счете задача сводится к тому, чтобы научиться тренироваться, руководствуясь собственными инстинктами и интуицией. Ваше тело будет «разговаривать» с вами. Оно подскажет вам, когда взять дополнительный день отдыха, когда не следует спешить и проявить осторожность во избежание травм, а когда и заставить себя сделать еще одно повторение. Вы обязаны знать свое тело и понимать его. Чем больше вы тренируетесь, тем чаще вы должны прислушиваться к вашему организму и тем лучше вы сможете узнать себя.

ИНСТРУКЦИИ: Дни 1, 2 и 3:

Неделя 4: Каждое упражнение выполняется без перерывов между подходами. После двухминутного отдыха повторите все упражнения еще раз.

Неделя 5: Упражнения выполняются так же, как и на предыдущей неделе, за исключением того, что перерыв перед повторением всего цикла составляет 1 минуту 30 секунд.

Неделя 6: Тренируйтесь, как предписано выше, но перерыв между первоначальным выполнением и повторением полного цикла упражнений не должен превышать 1 минуты.

Дни 4, 5 и 6:

Неделя 4: Каждое упражнение выполняется с двумя подходами и перерывом в 30 секунд для отдыха между подходами.

Неделя 5: Выполняются три подхода в каждом упражнении с перерывом в 20 секунд для отдыха между подходами.

Неделя 6: Выполняются четыре подхода в каждом упражнении с перерывом в 20 секунд для отдыха между подходами.

После завершения выполнения тренировочной программы 4-го уровня необходимо постоянно изменять и обновлять циклы упражнений, чтобы добиться полной реализации вашего потенциала в области брюшного пресса.

Недели 1, 2 и 3

Дни 1 и 4

УПРАЖНЕНИЯ	ДНИ ТРЕНИРОВОК НА ПОВЫШЕНИЕ СОПРОТИВ- ЛЯЕМОСТИ МЫШЦ			ДНИ СИЛОВЫХ ТРЕНИРОВОК (С ОТЯГОЩЕНИЯМИ)		
	ПОВТОРЕНИЯ, ДЕНЬ 1			ПОВТОРЕНИЯ, ДЕНЬ 4		
	НЕДЕЛЯ 1	НЕДЕЛЯ 2	НЕДЕЛЯ 3	НЕДЕЛЯ 1	НЕДЕЛЯ 2	НЕДЕЛЯ 3
Поднимание прямых ног к перекладине в висе на перекладине (стр. 95)	10	12	15	5	7	9
Подтягивание коленей в висе на перекладине поочередно к разноименным плечам (стр. 169)	8	10	12	4	6	8
Поднимание прямых ног в положении лежа спиной на наклонной скамье (наклон максимальный) (стр. 88)	20	25	30	10	12	15
Подтягивание коленей к груди в положении лежа спиной на наклонной скамье (наклон максимальный) (стр. 84)	20	25	30	10	12	15
Противодействие подниманию ног в положении сидя (стр. 175)	20	25	30	10	12	15
Поднимание ног, согнутых в коленях (с поворотом их в стороны), к груди в висе на перекладине (стр. 118)	20	25	30	10	12	15

Дни 2 и 5

УПРАЖНЕНИЯ	ПОВТОРЕНИЯ, ДЕНЬ 2			ПОВТОРЕНИЯ, ДЕНЬ 5		
	НЕДЕЛЯ 1	НЕДЕЛЯ 2	НЕДЕЛЯ 3	НЕДЕЛЯ 1	НЕДЕЛЯ 2	НЕДЕЛЯ 3
«Скадной нож» в положении лежа на боку (стр. 105)	12	15	20	5	8	12
Подтягивание коленей и грудной клетки навстречу друг другу в положении лежа на боку (стр. 158)	15	20	25	8	10	12
Боковой подъем туловища на «римском стуле» (стр. 108)	20	25	30	10	12	15
Вращательные движения туловищем (повороты) в положении лежа на спине (стр. 147)	20	25	30	10	12	15
Поднимание верхней части туловища в положении лежа на спине с вращением (стр. 146)	20	25	30	10	12	15
Поднимание верхней части туловища в положении лежа на спине с его вращением и с бедрами, приподнятыми над полом (стр. 146)	25	30	35	10	12	15

Дни 3 и 6

УПРАЖНЕНИЯ	ПОВТОРЕНИЯ, ДЕНЬ 3			ПОВТОРЕНИЯ, ДЕНЬ 6		
	НЕДЕЛЯ 1	НЕДЕЛЯ 2	НЕДЕЛЯ 3	НЕДЕЛЯ 1	НЕДЕЛЯ 2	НЕДЕЛЯ 3
Поднимание верхней части туловища в положении лежа спиной на наклонной скамье с согнутыми ногами (стр. 121)	15	20	25	10	12	15
Поднимание туловища вверх в положении лежа на спине с поднятыми и согнутыми в коленях ногами (стр. 161)	15	20	25	10	12	15
Поднимание верхней части туловища в положении лежа на спине с бедрами, приподнятыми над полом (стр. 127)	20	25	30	10	12	15
Касание носков пальцами рук при поднимании туловища в положении лежа на спине с поднятыми вверх прямыми ногами (стр. 124)	20	25	30	10	12	15
Поднимание верхней части туловища в положении лежа на спине с поднятыми вверх прямыми и широко разведенными ногами (стр. 133)	20	25	30	10	12	15
Поднимание туловища в положении лежа на спине с поднятыми ногами, согнутыми в коленях (стр. 122)	20	25	30	10	12	15

Недели 4, 5 и 6

Дни 1 и 4

УПРАЖНЕНИЯ	ДНИ ТРЕНИРОВОК НА ПОВЫШЕНИЕ СОПРОТИВ- ЛЯЕМОСТИ МЫШЦ			ДНИ СИЛОВЫХ ТРЕНИРОВОК (С ОТЯГОЩЕНИЯМИ)		
	ПОВТОРЕНИЯ, ДЕНЬ 1			ПОВТОРЕНИЯ, ДЕНЬ 4		
	НЕДЕЛЯ 1	НЕДЕЛЯ 2	НЕДЕЛЯ 3	НЕДЕЛЯ 1	НЕДЕЛЯ 2	НЕДЕЛЯ 3
Поднимание прямых ног к перекладине в висе на перекладине (стр.95)	15	17	20	9	10	12
Поднимание прямых ног под углом в 90 градусов относительно туловища в висе на перекладине (стр. 95)	10	15	20	8	10	12
Вращательные движения нижней частью туловища в положении лежа спиной на наклонной скамье с поднятыми вверх прямыми ногами (стр. 138)	20	25	30	9	12	15
Опускание прямых ног в стороны в положении лежа на спине (стр. 117)	15	20	30	10	10	10
Подтягивание коленей к груди в положении сидя на скамье (стр. 155)	15	20	30	10	10	10
Противодействие подниманию ног в положении сидя (стр. 175)	20	25	30	10	10	10

Дни 2 и 5

УПРАЖНЕНИЯ	ПОВТОРЕНИЯ, ДЕНЬ 2			ПОВТОРЕНИЯ, ДЕНЬ 5		
	НЕДЕЛЯ 1	НЕДЕЛЯ 2	НЕДЕЛЯ 3	НЕДЕЛЯ 1	НЕДЕЛЯ 2	НЕДЕЛЯ 3
«Складной нож» в положении лежа на боку на наклонной скамье (стр. 105)	10	15	20	6	9	12
Поднимание прямой верхней ноги в положении лежа на боку на наклонной скамье (стр. 102)	15	20	25	10	10	10
Боковой подъем туловища на «римском стуле» (стр. 108)	10	15	20	10	10	10
«Русские вращения» (стр. 150)	30	40	50	15	15	15
Касание носков пальцами рук при выполнении вращательного движения верхней частью туловища в положении лежа на спине с поднятыми вверх и V-образно разведенными прямыми ногами (стр. 149)	20	25	30	10	10	10
Кроссоверы (на наклонной скамье) (стр. 135)	25	30	35	10	10	10

Дни 3 и 6

УПРАЖНЕНИЯ	ПОВТОРЕНИЯ, ДЕНЬ 3			ПОВТОРЕНИЯ, ДЕНЬ 6		
	НЕДЕЛЯ 1	НЕДЕЛЯ 2	НЕДЕЛЯ 3	НЕДЕЛЯ 1	НЕДЕЛЯ 2	НЕДЕЛЯ 3
Поднимание верхней части туловища в положении лежа на спине с согнутыми в коленях и широко расставленными ногами (стр. 129)	20	25	30	6	9	12
Касание носков пальцами рук при поднимании туловища в положении лежа на спине с поднятыми вверх прямыми ногами (стр. 124)	20	25	30	10	10	10
Поднимание туловища вверх в положении лежа спиной на наклонной скамье с ногами, согнутыми в коленях (стр. 159)	15	20	25	10	10	10
Поднимание верхней части туловища в положении лежа спиной на наклонной скамье с согнутыми ногами (стр. 121)	20	25	30	10	10	10
Поднимание верхней части туловища в положении лежа на спине, ноги в позиции «лягушка» (стр. 126)	20	25	30	10	10	10
Касание носков пальцами рук при выполнении вращательного движения верхней частью туловища в положении лежа на спине с поднятыми вверх и V-образно разведенными прямыми ногами (стр. 149)	30	40	50	15	15	15

Методы тренировок и специальные комплексы упражнений

В этой главе представлены различные программы тренировок для мышц брюшного пресса, авторами которых являются крупнейшие специалисты по фитнесу, бодибилдингу и профессиональные тренеры по силовой подготовке. Эти специализированные программы предназначены для определенных групп тренирующихся, а также для улучшения физической формы в отдельных видах спорта.

Программа тренировок «на рабочем месте в офисе» Майка Брунгардта и Курта Брунгардта

Майк Брунгардт является членом правления консалтинговой фирмы «Стренгф Эдвантидж» («Strength Advantage Inc.»). В качестве ее представителя он проводил семинары в престижных фитнес-клубах и практические занятия для инструкторов по фитнесу по всей стране.

ВВЕДЕНИЕ: Эта программа разработана для того, чтобы вы могли тренировать брюшной пресс не вставая со стула в своем офисе. Упражнения можно выполнять во время перерыва, перед ленчем или в конце рабочего дня. Кроме того, это удобный способ для избавления от небольшого стресса.

НАЧАЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ (2 НЕДЕЛИ)

1. ПОДТЯГИВАНИЕ ОДНОГО КОЛЕНА К ГРУДИ: подтяните колено к груди.

НЕДЕЛЯ 1: 10 повторений для каждой ноги

НЕДЕЛЯ 2: 20 повторений для каждой ноги



2. ПРИТЯГИВАНИЕ ЛОКТЯ К ОДНОИМЕННОМУ БЕДРУ

(в момент наивысшего напряжения на мгновение зафиксируйте положение): опустите локоть и грудную клетку в направлении одноименного бедра.

НЕДЕЛЯ 1: 10 повторений

НЕДЕЛЯ 2: 20 повторений



3. ОПУСКАНИЕ ВЕРХНЕЙ ЧАСТИ ТУЛОВИЩА В ПОЛОЖЕНИИ СИДЯ: опустите грудную клетку в направлении таза.

НЕДЕЛЯ 1: 10 повторений

НЕДЕЛЯ 2: 20 повторений



УРОВЕНЬ 1 (3 НЕДЕЛИ)

1. ПОДТЯГИВАНИЕ КОЛЕНЕЙ К ГРУДИ: подтяните колени к груди.

НЕДЕЛЯ 1: 10 повторений

НЕДЕЛЯ 2: 15 повторений

НЕДЕЛЯ 3: 20 повторений



2. ПРИТЯГИВАНИЕ ЛОКТЕЙ И РАЗНОИМЕННОГО КОЛЕНА НАВСТРЕЧУ ДРУГ ДРУГУ.

НЕДЕЛЯ 1: 10 повторений

НЕДЕЛЯ 2: 15 повторений

НЕДЕЛЯ 3: 20 повторений



3. ПРИТЯГИВАНИЕ ЛОКТЕЯ К ОДНОИМЕННОМУ БЕДРУ.

НЕДЕЛИ 1-3: 20 повторений

в каждую сторону



4. ПРОТИВОДЕЙСТВИЕ СГИБАНИЮ ТУЛОВИЩА ПРИ ЕГО НАКЛОНЕ ВПЕРЕД ПОД УГЛОМ В 45 ГРАДУСОВ В ПОЛОЖЕНИИ СИДЯ (стр. 178) Выполнение изометрического напряжения:

НЕДЕЛЯ 1: 10 секунд

НЕДЕЛЯ 2: 10 секунд

НЕДЕЛЯ 3: 10 секунд

5. БЫСТРОЕ ВЫПОЛНЕНИЕ ОПУСКАНИЯ ВЕРХНЕЙ ЧАСТИ ТУЛОВИЩА: в положении сидя (руки — за ушами) опустите грудную клетку в направлении таза.

Упражнение выполняется так же, как и «Опускание верхней части туловища в положении сидя», но более быстро.

НЕДЕЛЯ 1: 10 повторений

НЕДЕЛЯ 2: 15 повторений

НЕДЕЛЯ 3: 20 повторений

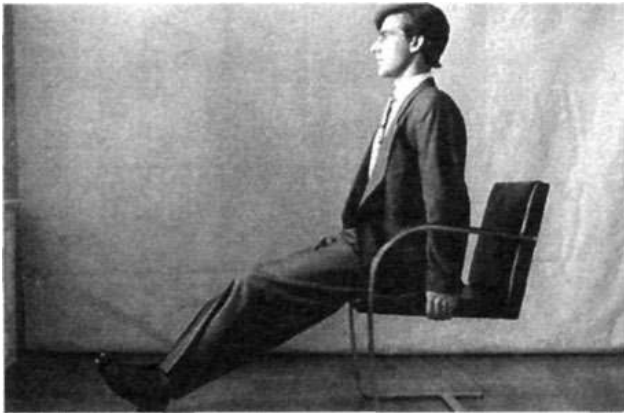
УРОВЕНЬ 2

1. ПОДНИМАНИЕ НОГ: в исходном положении, как показано на фотографии внизу слева, поднимите прямые ноги настолько высоко, насколько можете, если находитесь в хорошей физической форме.

НЕДЕЛЯ 1: 10 повторений

НЕДЕЛЯ 2: 15 повторений

НЕДЕЛЯ 3: 20 повторений

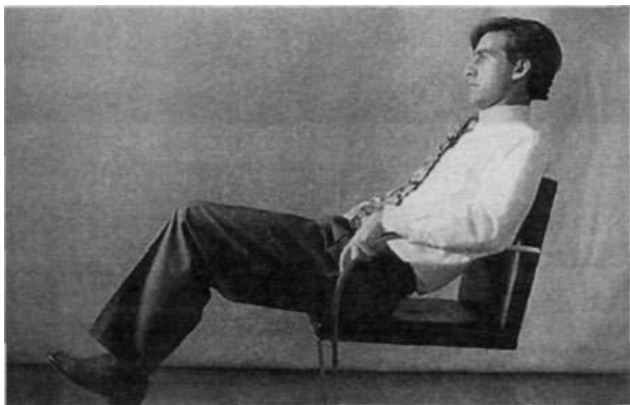


2. ПОДТЯГИВАНИЕ КОЛЕНЕЙ И ГРУДНОЙ КЛЕТКИ НАВСТРЕЧУ ДРУГ ДРУГУ: откиньтесь на спинку стула и притяните колени и грудную клетку навстречу друг другу.

НЕДЕЛЯ 1: 10 повторений

НЕДЕЛЯ 2: 15 повторений

НЕДЕЛЯ 3: 20 повторений

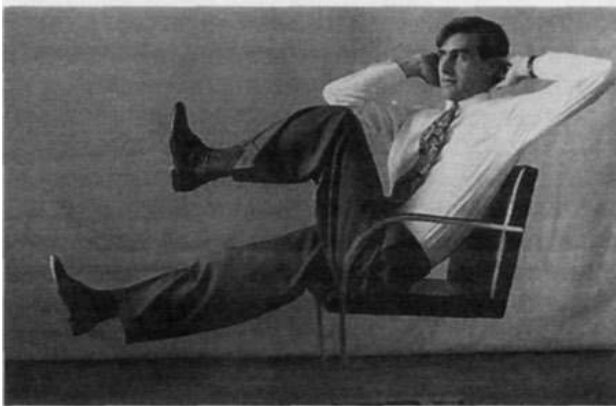


3. «ВЕЛОСИПЕД»: откиньтесь на спинку стула и поочередно притягивайте разноименные локти и колени навстречу друг другу.

НЕДЕЛЯ 1: 10 повторений

НЕДЕЛЯ 2: 15 повторений

НЕДЕЛЯ 3: 20 повторений

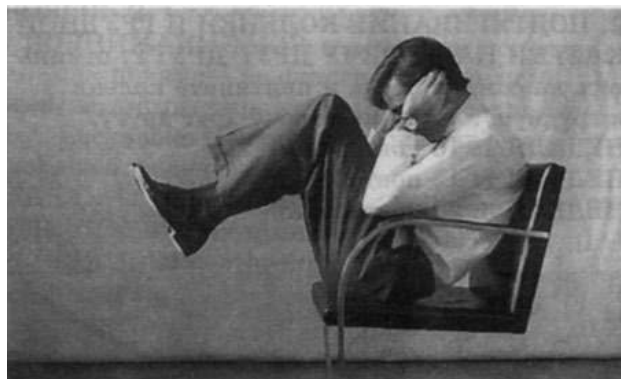
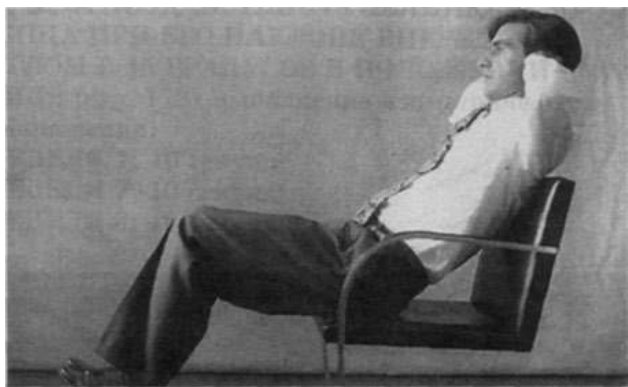


4. ПРИТЯГИВАНИЕ ЛОКТЯ К ОДНОИМЕННОМУ БЕДРУ (стр. 119).

НЕДЕЛЯ 1: 20 повторений в каждую сторону

НЕДЕЛЯ 2: 20 повторений в каждую сторону

НЕДЕЛЯ 3: 20 повторений в каждую сторону



5. ПРИТЯГИВАНИЕ ЛОКТЕЙ К КОЛЕНЯМ:
одновременно притягивайте локти и колени
навстречу друг другу.

НЕДЕЛЯ 1: 10 повторений

НЕДЕЛЯ 2: 15 повторений

НЕДЕЛЯ 3: 20 повторений

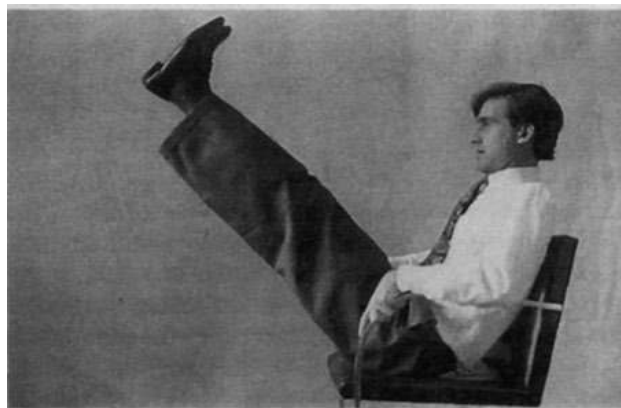
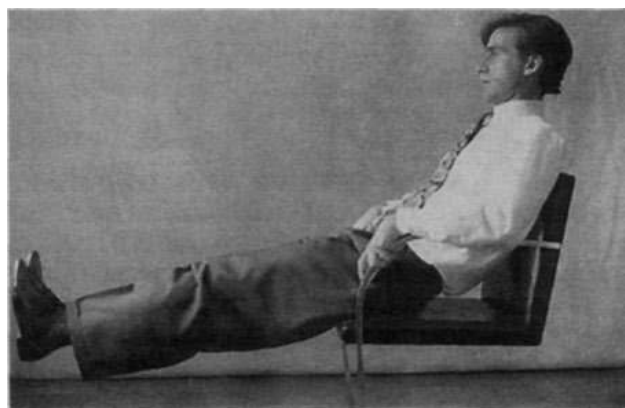
УРОВЕНЬ 3.

1. ПОДНИМАНИЕ ПРЯМЫХ НОГ В ПОЛОЖЕНИИ СИДЯ С ОТКЛОНЕНИЕМ ТУЛОВИЩА НАЗАД: откиньтесь на спинку стула и поднимите прямые ноги настолько высоко, насколько можете.

НЕДЕЛЯ 1: 10 повторений

НЕДЕЛЯ 2: 15 повторений

НЕДЕЛЯ 3: 20 повторений



2. ПОДТЯГИВАНИЕ КОЛЕНЕЙ К ГРУДИ
В ПОЛОЖЕНИИ СИДЯ НА СКАМЬЕ
(стр. 155).

НЕДЕЛЯ 1: 10 повторений

НЕДЕЛЯ 2: 15 повторений

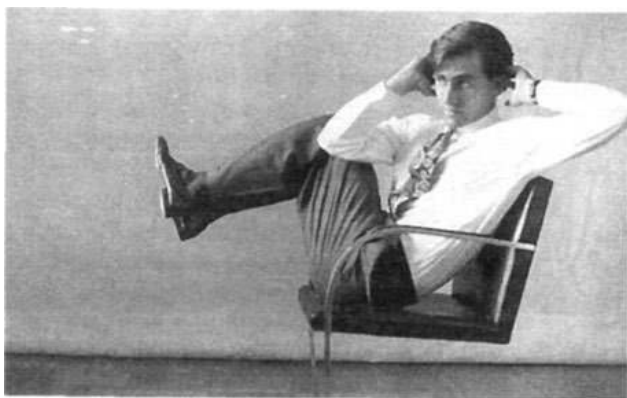
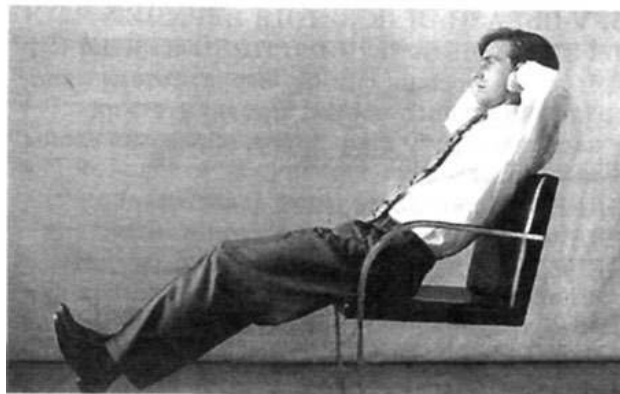
НЕДЕЛЯ 3: 20 повторений

3. ПРИТЯГИВАНИЕ КОЛЕНЕЙ И ПЛЕЧА НАВСТРЕЧУ ДРУГ ДРУГУ: одновременно поднимая оба колена, притягивайте разноименные колена и плечо навстречу друг другу.

НЕДЕЛЯ 1: 10 повторений в каждую сторону

НЕДЕЛЯ 2: 15 повторений в каждую сторону

НЕДЕЛЯ 3: 20 повторений в каждую сторону

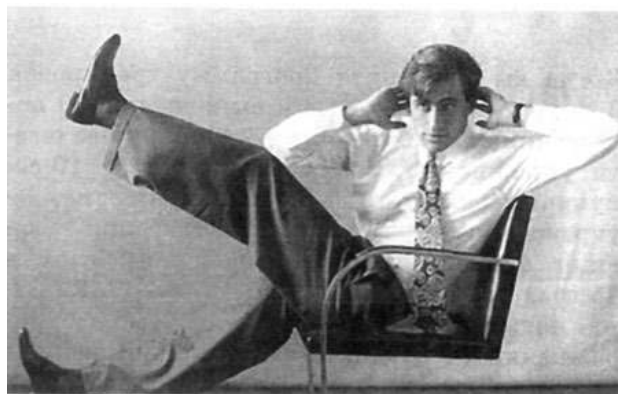
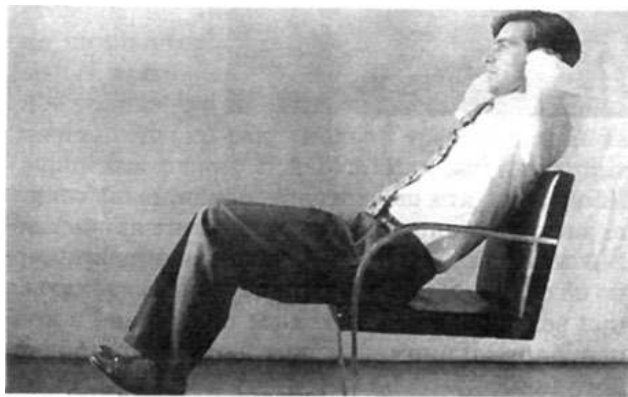


4. ПРИТЯГИВАНИЕ ПРЯМОЙ НОГИ И РАЗНОИМЕННОГО ПЛЕЧА НАВСТРЕЧУ ДРУГ ДРУГУ: выпрямите одну ногу и затем поднимайте ее в направлении разноименного плеча, одновременно потянувшись этим плечом навстречу приближающемуся колену.

НЕДЕЛЯ 1: 10 повторений для каждой ноги

НЕДЕЛЯ 2: 15 повторений для каждой ноги

НЕДЕЛЯ 3: 20 повторений для каждой ноги

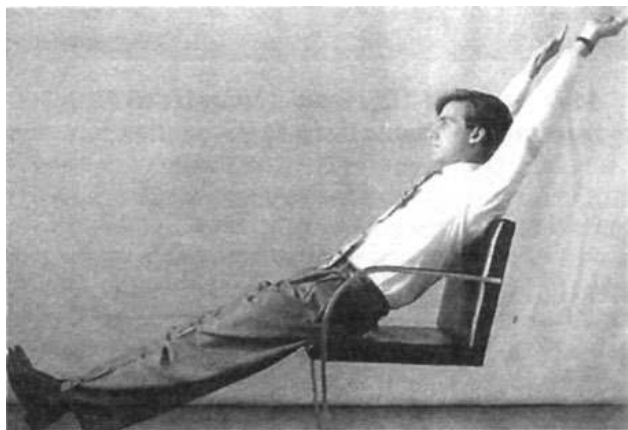


5. V-ОБРАЗНАЯ ПОЗИЦИЯ ВЕРХНЕЙ ЧАСТИ ТУЛОВИЩА И НОГ В ПОЛОЖЕНИИ СИДЯ: откиньтесь на спинку стула, затем, наподобие «складного ножа», притяните торс и ноги навстречу друг другу, образовав своим телом букву «V».

НЕДЕЛЯ 1: 10 повторений

НЕДЕЛЯ 2: 15 повторений

НЕДЕЛЯ 3: 20 повторений



6. ПРИТЯГИВАНИЕ ЛОКТЕЯ К ОДНОИМЕННОМУ БЕДРУ:

НЕДЕЛЯ 1: 20 повторений в каждую сторону

НЕДЕЛЯ 2: 20 повторений в каждую сторону

НЕДЕЛЯ 3: 20 повторений в каждую сторону

и 10-секундное выполнение изометрического напряжения в последнем повторении подхода.



Когда вы завершите программу тренировок 3-го уровня, переходите к выполнению 30 повторений для каждого из входящих в нее шести упражнений, заканчивая занятие 10-секундным изометрическим напряжением в упражнении «Противодействие сгибанию туловища при его наклоне вперед под углом в 45 градусов в положении сидя» (стр. 178). Затем попытайтесь выполнять этот комплекс упражнений (с тридцатикратным повторением каждого упражнения) 3-4 раза в неделю.

Убедитесь, что вы следуете правильной технике выполнения движений: в момент наивысшего напряжения фиксируете положение примерно на секунду; не позволяете себе расслабляться при возвращении в исходное положение и концентрируете внимание на работе мышц брюшного пресса.

Упражнение Джеффа Мартина для развития мышц брюшного пресса

Джефф Мартин — основатель знаменитых студий по аэробике и фитнесу на Манхэттане (Верхний Вест-Сайд). Благодаря своему энтузиазму и новаторским методам преподавания мистер Мартин широко известен во всем мире как среди занимающихся аэробикой и фитнесом, так и среди профессиональных инструкторов. Он знаменит так же, как лидер индустрии фитнеса.

УПРАЖНЕНИЕ

Если вы будете выполнять это упражнение, то станете не только обладателем плоского, элегантного живота с рельефными мышцами, но и сумеете создать удерживающий его в «заданных пределах» естественный «пояс» из мышц, что значительно облегчит вашу задачу. Единственным способом проработки косых мышц живота является выполнение вращательных движений, как, например, в упражнении «Поднимание верхней части туловища с его вращением в положении лежа на спине с согнутыми вокруг горизонтальной скамьи ногами». Этим упражнением укрепляются одновременно мышцы верхней части брюшного пресса и межреберные мышцы.

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ:

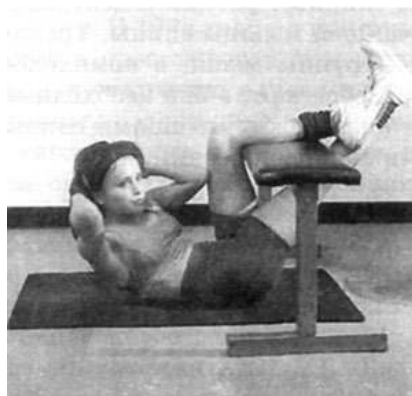
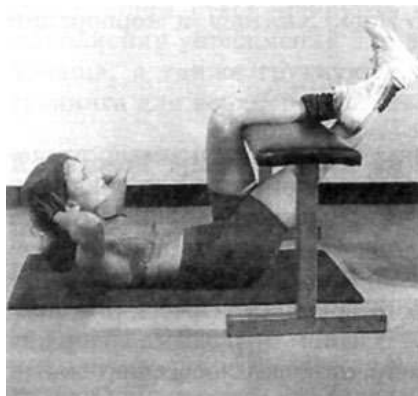
Лягте на спину на пол или на мат. Обхватите ногами горизонтальную тренировочную скамью. Расположите правую ногу, согнутую в колене, на скамье, а левую — под скамьей. Скрестите ноги в области лодыжек.

ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ:

Начинайте выполнять упражнение с правой стороны, поднимая плечи и торс до тех пор, пока не почувствуете интенсивного напряжения мышц в области талии. Возвращайтесь в исходное положение и без перерыва повторяйте движение столько раз, сколько требуется для завершения одного подхода. Измените позицию ног и выполняйте движения для разработки мышц с левой стороны. Повторяйте упражнение, пока не выполните по три подхода в левую и правую стороны.

МУДРЫЕ СОВЕТЫ

- Сконцентрируйте свое внимание на работе косых мышц живота.
- Сделайте сильный выдох при выполнении поднимания туловища.
- Преодолейте искушение оторваться рывком от пола, пытайтесь использовать силу инерции для поднимания туловища. Будьте последовательны и сосредоточенны.
- Сохраняйте напряжение мышц брюшного пресса постоянным на протяжении всего упражнения.



Два упражнения из программы «Плюс один» Майкла Мотты

Майкл Мотта — президент и учредитель оздоровительного фитнес-центра «Плюс один» и его филиалов в Нью-Йорке. Девять лет он проработал на Манхэттане в качестве персонального инструктора и тренировал Шер, Гленн Клоуз, Бернадетту Питере, Тома Круза, Мадонну, Кэлвина Кляйна, Джеймса Тейлора, Робин Уильяме и Джоэла Грея. Майкл является магистром спортивной физиологии, о чем свидетельствует диплом американского колледжа спортивной медицины, а в качестве адъюнкт-профессора он читает лекции на курсах повышения квалификации специалистов данного профиля при Нью-Йоркском университете.

«Плюс один» — это солидное учреждение спортивно-оздоровительного плана, деятельность которого базируется на объединении научных принципов спортивной подготовки и спортивной медицины. Помимо того что для работы в компании нанят обширный штат физиотерапевтов, массажистов и тренеров, ею осуществляется руководство фитнес-центрами в крупнейших гостиничных комплексах «Уолдорф-Астория», «Нью-Йорк Хилтон» и корпорации «Морган Стэнли».

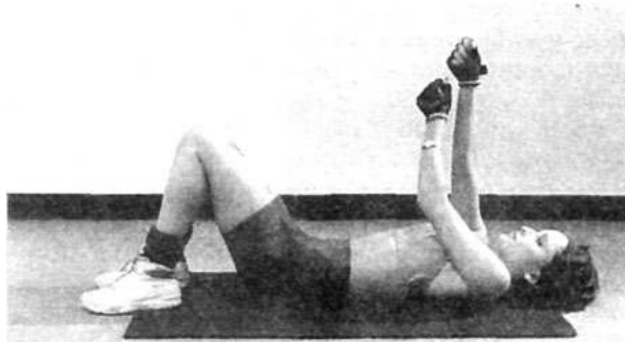
ВВЕДЕНИЕ

Эти упражнения относятся к промежуточному звену на пути к продвинутому уровню физической подготовленности тренирующегося и предназначены для тех, кому хотелось бы внести некоторое разнообразие в программу тренировок мышц своего брюшного пресса и немного усложнить ее. В целом программа содержит упражнения для тренировки косых наружных мышц живота, мышцы, выпрямляющей туловище, пояснично-спинных фасций и центральной части широчайшей мышцы спины. Тренировкой всей этой группы мышц в комплексе незаслуженно пренебрегают, а она необходима для создания баланса между мышцами спины и живота и для правильной осанки.

УПРАЖНЕНИЯ

1. «Подъем по канату»

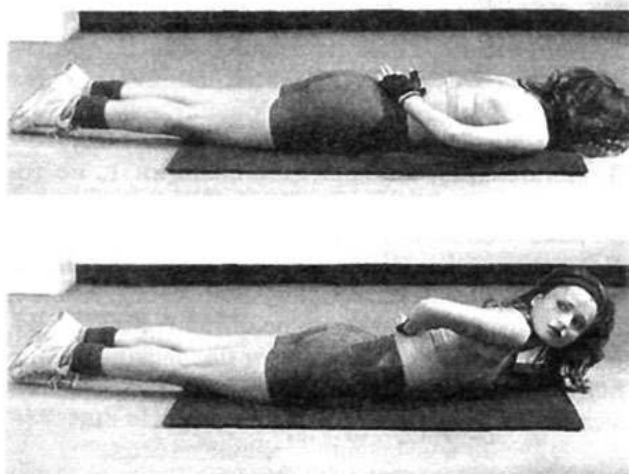
- Лягте на спину, ноги согнуты в коленях, ступни на полу.
- Представьте себе канат, свисающий с потолка и почти касающийся вашего подбородка.
- Вытянув руки, «дотянитесь» до него и начинайте «подниматься по канату» посредством осуществления движения рук вверх, поочередно поднимая одну из них над другой.
- Двигайтесь вверх, поднимая только голову, шею, плечи и верхнюю часть туловища над полом до тех пор, пока сохраняется постоянным напряжение мышц брюшного пресса.
- «Поднимайтесь» в течение 5 секунд, затем возвращайтесь в исходное положение.



2. «Взгляд через плечо»

- Лягте на живот лицом вниз, выпрямите ноги, повернув голову, но не поднимая ее, посмотрите налево.
- Положите правую руку ладонью вверх на поясницу, а левую вытяните вдоль туловища.
- Не напрягая ног, поднимите голову, шею, грудную клетку и верхнюю часть брюшного пресса над полом.

- По мере поднимания слегка подайте туловище вправо, поверните голову так, чтобы вы смотрели через правое плечо, и, подняв правое плечо вверх, отведите его назад. (Примечание: Это упражнение требует небольшой амплитуды движения.)
- Сконцентрируйте свое внимание на работе всех мышц поясницы и наружных косых мышц живота справа.
- Медленно возвращайтесь в исходное положение, контролируя движение.
- Для выполнения повторений упражнения в левую сторону примите соответствующее исходное положение.



ПОРЯДОК ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ

Примечание: Указанное количество секунд относится к продолжительности выполнения каждого повторения, подразумевая поочередное движение рук при «подъеме по канату». После соответствующей разминки и выполнения упражнений на растяжение:

1. «Подъем по канату».

- 5 повторений x 5 секунд (с 5-секундным перерывом между повторениями).
- Отдых — 30 секунд.
- 7 повторений x 7 секунд (с 7-секундным перерывом между повторениями).

2. «Взгляд через плечо».

- 5 повторений вправо.
- 5 повторений влево.
- Отдых — 10 секунд.
- 10 повторений вправо.
- 10 повторений влево.
- Перевернитесь на спину и притяните оба колена к груди на 10 секунд.

3. «Подъем по канату».

- 10 повторений за 6 секунд (с 6-секундным перерывом между повторениями).
- Отдых — 30 секунд.
- 10 повторений за 7 секунд (с 5-секундным перерывом между повторениями).
- Отдых — 30 секунд.
- 5 повторений за 10 секунд (с 5-секундным перерывом между повторениями).

4. «Взгляд через плечо».

- Выполняется таким же образом, как и предыдущее упражнение.

МУДРЫЕ СОВЕТЫ

Торс выполняет роль опоры, расположенной между нижней частью вашего туловища («основанием») и верхней его частью («крышей»). Адекватная сила, сбалансированная между всеми мышцами торса, необходима для этой группы мышц, чтобы осуществлять свою «опорную функцию», поддерживая ваше туловище. Следует концентрировать свое внимание на функционировании и стабильности мышц торса в процессе выполнения всех упражнений вашей тренировочной программы. С помощью силы мышц торса стабилизируйте ваши бедра при выполнении упражнений для нижней части туловища, а также грудную клетку в процессе тренинга для верхней части тела.

Круговой тренинг для силовой тренировки мышц брюшного пресса, разработанный Риком Хьюгли

Рик Хьюгли является главным тренером по атлетической подготовке Вашингтонского университета. В его обязанности входит преподавание, руководство и контроль за проведением силовой подготовки университетских спортсменов, занимающихся двадцать одним видом спорта. В 1988 году он принимал активное участие в проектировании и руководил подготовкой к открытию одного из крупнейших спортивных залов для силовых тренировок с отягощениями в Вашингтоне, который считается своего рода произведением искусства. Это спортивное сооружение площадью 10 700 квадратных футов (1 фут = 0,3 м) уступает по своим размерам лишь спортзалам крупнейших университетов. В напряженные периоды спортивной подготовки в нем могут тренироваться до 300 человек в день. В 1993 году Рик Хьюгли был удостоен своими коллегами почетного

звания «Лучший тренер года по атлетической подготовке и физической закалке».

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ МЫШЦ БРЮШНОГО ПРЕССА

Комплекс состоит из четырех упражнений с выполнением от трех до пяти подходов каждого из них. К этим упражнениям относятся: «Подтягивание коленей к груди», «Поднимание верхней части туловища в положении лежа на спине», «Русские вращения», а также то, которое я называю «Коснулся и вверх!» («Касание отягощением пола при полуприседании и резкое выпрямление тела с одновременным поднятием отягощения над головой вправо и влево»). Комплекс специально разработан для наращивания силы мышц нижней и верхней частей брюшного пресса и косых мышц живота. Упражнения следует выполнять 1-2 раза в неделю, производя от 330 до 550 сокращений мышц брюшного пресса.

УПРАЖНЕНИЯ:

Подтягивание коленей к груди в положении сидя на скамье (стр. 155)

Исходное положение: Используя гимнастический снаряд «римский стул», атлет, взявшись руками за ручки, опирается на предплечья, остальные части его тела находятся в вертикальном положении.

Выполнение упражнения: Согнутые в коленях ноги поднимите таким образом, чтобы бедра были параллельны полу, или притяните колени как можно ближе к грудной клетке. Зафиксируйте положение в верхней точке движения примерно на секунду, затем вернитесь в исходное положение.

При выполнении альтернативного варианта этого упражнения для продвинутого уровня физической подготовленности следует оставить ноги прямыми и поднимать их до образования прямого угла относительно нижней части туловища, придавая телу позицию наподобие латинской буквы «L». Выполняйте от 20 до 50 повторений в одном подходе.

МУДРЫЕ СОВЕТЫ

Сконцентрируйте свое внимание на работе мышц нижней части брюшного пресса. Поднимайте ноги, контролируя движение; зафиксируйте положение в верхней части движения примерно на секунду; при возвращении в ис-

ходное положение также следует контролировать движение.

Выполнив все повторения для одного подхода в упражнении «Подтягивание коленей к груди», немедленно приступайте к следующему упражнению — «Поднимание верхней части туловища».

Поднимание верхней части туловища в положении лежа на спине

Исходное положение: Поднимание верхней части туловища может выполняться в нескольких исходных положениях.

1. Начните с положения лежа на спине: ноги согнуты в коленях, ступни на полу, руки — за головой, а поясница всегда должна быть прижата к полу.
2. Положение, аналогичное позиции 1, только ноги, согнутые в коленях, подняты вверх так, чтобы бедра были перпендикулярны туловищу, а голени — параллельны полу.
3. Положение, аналогичное позиции 1, но голени лежат поперек горизонтальной тренировочной скамьи.

Выполнение упражнения: Поднимите лопатки и верхнюю часть туловища примерно под углом в 30 градусов относительно пола, притянув подбородок к груди, и зафиксируйте положение в верхней точке движения примерно на секунду; затем медленно вернитесь в исходное положение. Выполняйте 50 повторений в одном подходе.

МУДРЫЕ СОВЕТЫ

Не тяните произвольно голову вперед руками, находящимися у вас на затылке. Сконцентрируйтесь на моменте наивысшего напряжения мышц нижней части брюшного пресса, когда фиксируете на секунду положение в верхней точке движения.

После выполнения всех повторений одного подхода в этом упражнении сразу же приступайте к «Русским вращениям».

«Русские вращения» (стр. 150)

Исходное положение: В положении сидя отклоните туловище назад; ступни на полу удерживаются партнером или неподвижно закреплены с помощью какого-либо приспособления. В вытянутых перед собой руках держите «медицинский мяч» или другое отягощение.

Выполнение упражнения: Для начала возьмите 10-килограммовый «медицинский мяч» или отягощение весом 2,5-5 кг. Удерживая отягощение в вытянутых перед собой руках, начи-

найте выполнять повороты торса из стороны в сторону. Выполнение поворота, например, из крайне левого в крайне правое положение считается одним повторением. Выполняйте 20 повторений в одном подходе.

МУДРЫЕ СОВЕТЫ

Следите за траекторией движения мяча глазами, сопровождая его перемещение поворотами головы, при этом ягодицы не должны отрываться от пола. Сосредоточьте свое внимание на поворотах торса, которые должны осуществляться при помощи косых мышц живота, а не за счет движения плеч.

После выполнения всех повторений одного подхода «Русских вращений» немедленно переходите к упражнению «Касание отягощением пола при полуприседании и резкое выпрямление тела с одновременным поднятием отягощения над головой вправо и влево».

Касание отягощением пола при полуприседании и резкое выпрямление тела с одновременным подъемом отягощения над головой вправо и влево

Исходное положение: Для начала примите стойку в полуприседании: ноги на ширине плеч, в вытянутых руках держите «медицинский мяч».

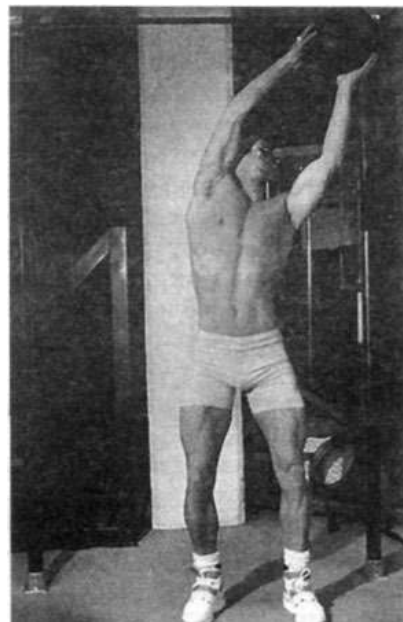
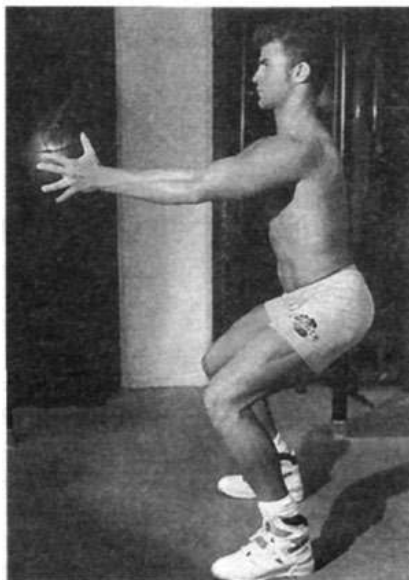
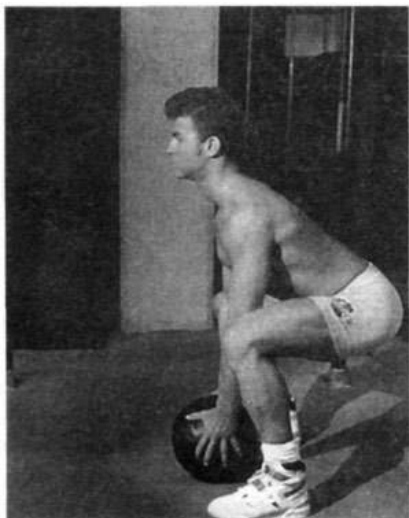
Выполнение упражнения: Удерживая мяч перед собой, присядьте ниже, до касания им пола между ногами на уровне носков. Затем одним резким

движением поднимите мяч, одновременно устремляя вверх бедра и плечи. «Взрывным» движением выпрямите ноги, принимая вертикальное положение и смещая вытянутыми руками мяч над головой влево. Возвратитесь в положение, при котором мяч касается пола, и повторите движение, поднимая мяч над головой вправо, чтобы выполнить два повторения упражнения.

МУДРЫЕ СОВЕТЫ

1. Выполняя упражнение из стойки в полуприседании при касании мячом пола, делайте это технически грамотно (поясница напряжена, позиция головы нейтральная, ноги на ширине плеч, бедра и плечи действуют как одно целое).
2. Избегайте чрезмерного растяжения мышц спины при выполнении тяги веса мяча вверх над головой.
3. Руки должны оставаться вытянутыми на протяжении всего упражнения.

Как и при выполнении любого другого комплекса, вы можете варьировать количество повторений, подходов и время для отдыха между упражнениями или подходами. Я рекомендую выполнять весь комплекс с такими перерывами для отдыха, которые необходимы для принятия очередного исходного положения. Сконцентрировав свое внимание на правильной технике и темпе выполнения упражнений, вы обнаружите, что этот комплекс быстро и интенсивно разрабатывает весь брюшной пресс.



Комплекс упражнений для беременных женщин, разработанный Робин Мандел-Нейлон

Робин Мандел-Нейлон за программу предродовых тренировок получила сертификат от Американской федерации атлетизма. Она является также членом I.D.E.A., имеет собственную программу «Куоки Фитнес» и является руководителем программы «Кранч Фитнес». Степень бакалавра наук Р. Мандел-Нейлон получила в университете города Буффало.

ВВЕДЕНИЕ

Как можно сохранить или развить силу мышц брюшного пресса во время беременности? Прежде всего проконсультируйтесь с наблюдающим вас акушером-гинекологом, чтобы убедиться в том, что состояние вашего здоровья позволяет приступить к программе тренировок. Начинать тренироваться можно на любом этапе беременности. Однако после пятого месяца не рекомендуется разрабатывать мышцы брюшного пресса в положении лежа на спине.

Очень важно, чтобы вы тренировались в меру своих физических возможностей. Беременность — это неподходящее время для изнурительного тренинга. Делайте то, что вам удобно и не вызывает ощущения дискомфорта.

ТРИМЕСТРЫ (ТРЕХМЕСЯЧНЫЕ ПЕРИОДЫ БЕРЕМЕННОСТИ).

Я разработала программу тренировки мышц брюшного пресса для трех отличающихся друг от друга периодов беременности. Ощущение удобства в тех или иных положениях может изменяться во время беременности, а поскольку все мы разные, то необязательно выполнять эту программу «слово в слово».

В первые три месяца беременности рекомендуется понемногу снижать уровень интенсивности тренировок. Я называю это время периодом «приспособления и стабилизации». Из-за тошноты и рвоты по утрам лучше несколько уменьшить физическую нагрузку на организм и снова начать увеличивать ее в последующие три месяца.

Естественно, во время третьего триместра вы не будете усердствовать и ограничитесь выполнением изометрических упражнений или вообще прекратите ваши спортивные тренировки. Но опять же каждая из вас может варьировать упражнения по своему усмотрению и про-

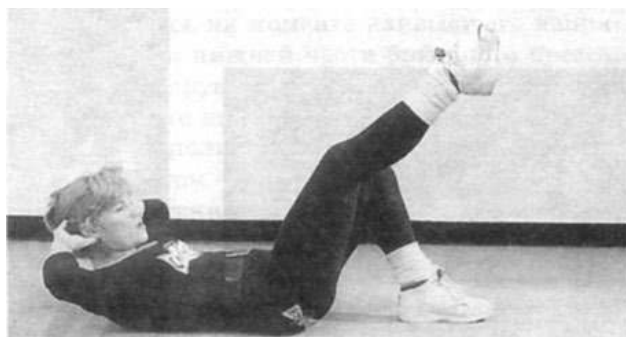
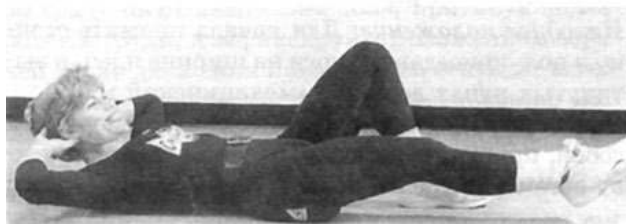
должать выполнение любого комплекса до тех пор, пока не ощутит дискомфорта.

УПРАЖНЕНИЯ

Первый и второй триместры

Упражнение 1: Поднимание верхней части туловища и прямой ноги в положении лежа на спине. Лягте на спину, согните правую ногу в колене так, чтобы ступня стояла на полу, левую ногу вытяните прямо (колено не сгибать). В этом положении одновременно поднимайте левую ногу и плечи навстречу друг другу, сделав выдох. Зафиксируйте положение в верхней точке движения в момент наивысшего напряжения примерно на секунду и вернитесь в исходное положение. Старайтесь не касаться пола ногой или головой.

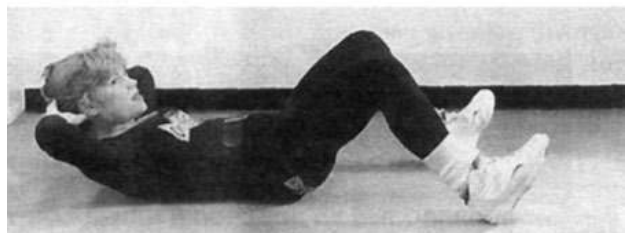
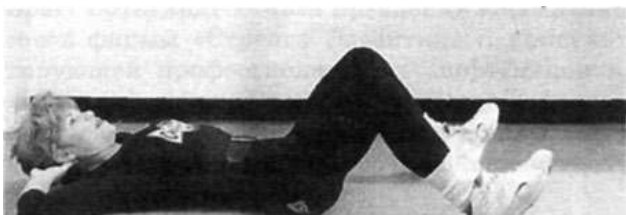
Рекомендации: Начинайте с трех подходов из 8 повторений и постепенно доведите их до 16. Затем попробуйте выполнять на три подхода больше при постоянном количестве повторений, начиная с 8 и со временем увеличивая их число до 16.



Упражнение 2: Одновременное поднимание верхней и нижней частей туловища в положении лежа на спине. Лягте на спину, согните ноги в коленях, ступни стоят на полу, руки — за ушами. С помощью мышц брюшного пресса одновременно оторвите плечи и таз от пола. В момент наивысшего напряжения зафиксируйте положение примерно

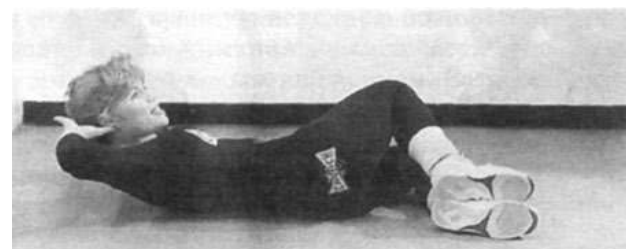
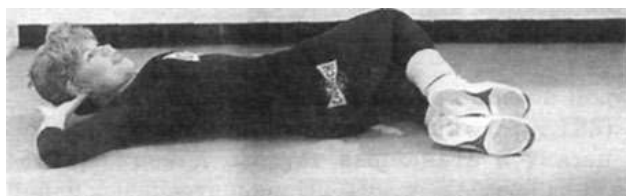
на секунду. При возвращении в исходное положение делайте вдох, а при поднимании плеч и таза — выдох.

Рекомендации: Те же, что и для Упражнения 1.



Упражнение 3: Вращательные движения туловищем (повороты) в положении лежа на спине (стр. 147).

Рекомендации: Выполняйте такое количество повторений, которое сочтете необременительным для трех подходов.



Примечание к рекомендациям для первых двух триместров

Рекомендации — это советы, а не цели, которых необходимо достичь. При выполнении упражнений не выходите за пределы «зоны комфорта». Это особенно важно во время «периода приспособления» в течение первых трех месяцев беременности. В последующие три ме-

сяца вы почувствуете, что стали немного сильнее, и, возможно, будете в состоянии выполнять рекомендуемое количество подходов и повторений. После пятого месяца большинство врачей посоветуют вам больше не выполнять упражнений в положении лежа на спине.

Третий триместр

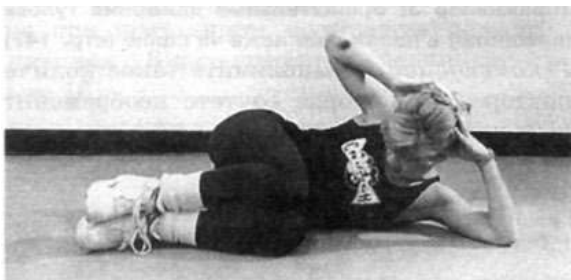
В конце второго триместра и в начале третьего выполняйте следующие упражнения.

Упражнение 4: Стретчинг мышц спины. Вы можете выполнять это упражнение в исходном положении на четвереньках; стоя, опираясь спиной на стену или в эмбриональной позе. В любом из этих положений сделайте выдох при выгибании спины дугой, приближая грудную клетку к тазу. В момент наивысшего напряжения зафиксируйте положение на 3 секунды (попробуйте сделать выдох, пока вы стараетесь удерживать мышцы живота напряженными). Сделайте вдох при возвращении в исходное положение.

Рекомендации: Попробуйте выполнить по три подхода в каждом из перечисленных выше исходных положений. Делайте столько повторений, сколько вам удобно.



Упражнение 5: Притягивание плеча к разноименному колену в положении сидя на стуле. Сядьте на стул, положив левую ногу на правую таким образом, чтобы между ногами образовался треугольник, и поместите правую ладонь за ухо. В этом положении потянитесь правым плечом в направлении левого колена. Сделайте выдох в момент сокращения мышц и вдох — при их расслаблении, возвращаясь в исходное положение.



Рекомендации: Начинайте с выполнения 8 повторений в каждую сторону, постепенно доведя их до 16. В последнем повторении каждого подхода выполняйте изометрическое напряжение в течение 10 секунд. Попробуйте делать выдох при удержании напряжения мышц. Затем повторите упражнение в другую сторону.

Удачи вам с вашим малышом и оставайтесь сильной!



Программы одно-, двух-, и трехминутных тренировок, разработанные Бреттом Брунгардтом

Бретт Брунгардт — член правления консалтинговой фирмы «Стренгф Эдвантидж», консультирующей профессиональных спортсменов и любителей, фитнес-тренеров, а также корпорации, специализирующиеся на создании фитнес-программ и производстве высококачественного спортивного оборудования.

ВВЕДЕНИЕ

Благодаря этой программе можно быстро провести тренинг мышц брюшного пресса, когда вы испытываете дефицит времени. Одноминутная тренировка во время рекламной паузы в телепередаче — это лучше, чем ничего.

УПРАЖНЕНИЯ И ПОРЯДОК ИХ ВЫПОЛНЕНИЯ

Одноминутное «Комбинированное упражнение»:

1. Начинаете с упражнения «Притягивание бедер к грудной клетке» (стр. 81), переходя затем к упражнению «Поднимание верхней части туловища в положении лежа на спине с его вращением, выполняемым поочередно в обе стороны (стр. 146), и заканчиваете упражнением «Поднимание верхней части туловища в положении лежа на спине с поднятыми вверх прямыми ногами» (стр. 123).

Упражнения следует выполнять в указанной последовательности. После притягивания бедер к груди ваши колени и ступни подняты в соответствующую исходную позицию для выполнения поднимания верхней части туловища с его вращательным движением. Затем выпрямите поднятые ноги для выполнения финальной части комбинированного упражнения. Все три части упражнения выполняются непрерывно, составляя одно повторение. Делайте столько повторений, сколько сможете в течение 1 минуты, без ущерба для техники выполнения движений.

Двухминутная тренировка

1. Поднимание таза в положении лежа на спине, ноги согнуты в коленях (стр. 83): 15 повторений
2. Поднимание верхней части туловища в положении лежа

на спине с его вращением (стр. 146): 15 повторений

3. Касание носков пальцами рук при выполнении вращательного движения верхней частью туловища в положении лежа на спине с поднятыми вверх и V-образно разведенными прямыми ногами (стр. 149): 15 повторений
4. Поднимание туловища в положении лежа на спине с поднятыми ногами, согнутыми в коленях (стр. 122): 15 повторений

Трехминутная тренировка

1. Поднимание таза в положении лежа на спине с поднятыми вверх ногами (стр. 82): 15 повторений
2. Притягивание бедер к грудной клетке (стр. 81): 15 повторений
3. Притягивание локтя и коленей навстречу друг другу в положении лежа на спине (стр. 144) 20 повторений
4. Поднимание верхней части туловища в положении лежа на спине с ногами в позиции «лягушка» (стр. 126) 20 повторений

Упражнения от Дебби Холмс по укреплению мышц брюшного пресса для людей старшего возраста

Дебби Холмс — координатор фитнес-программ для взрослых в университете Сан-Диего. Она является также основателем фирмы «Персональные тренировки Холмс», которая обеспечивает проведение тренировок на дому в Сан-Диего.

ЗАБОТА О СОСТОЯНИИ МЫШЦ БРЮШНОГО ПРЕССА В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ

В большинстве случаев при составлении программ тренировок очень мало внимания уделяется физическим упражнениям для пожилых людей. Однако с годами тело стареет, вследствие чего возникает ряд факторов, которые необходимо учитывать, приступая к выполнению любой тренировочной программы. При работе с людьми

ми старшего возраста из программ необходимо исключить все упражнения, которые противопоказаны для данной группы тренирующихся. К этому виду можно отнести упражнения, которые оказывают чрезмерные нагрузки на любую часть тела. Колени и бедра наиболее чувствительны к таким упражнениям.

Когда вы тренируете мышцы брюшного пресса, вам необходимо воздерживаться от упражнений, в которых поясница не имеет опоры, а также от упражнений, оказывающих чрезмерную нагрузку на бедра, локти или плечи. Например, разработка мышц живота на наклонной скамье, когда выполнение упражнения начинается в исходном положении сидя с прямой спиной, а затем, при опускании верхней части туловища, поясница остается без опоры. Другими примерами могут послужить упражнения, требующие усилий при выполнении вращательных движений нижней частью туловища (например, опускание согнутых в коленях ног в стороны в положении лежа на спине). Также следует ограничить количество упражнений для тренировки мышц нижней части брюшного пресса, в которых производится притягивание локтей и коленей.

Во избежание нежелательных осложнений во время проведения тренировок для людей старшего поколения можно порекомендовать сосредоточить внимание не на интенсивности, а на продолжительности занятий. Физическую форму в пожилом возрасте следует поддерживать не повышением уровня сложности упражнений, а посредством увеличения количества выполняемых повторений.

УПРАЖНЕНИЯ, РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ДЛЯ ЛЮДЕЙ СТАРШЕГО ВОЗРАСТА

Начинайте тренировку в исходном положении лежа на спине с коленями, прижатыми к грудной клетке. Медленно опускайте колени (поясница должна оставаться прижатой к полу!) таким образом, чтобы ступни стояли на полу.

Поднимание туловища в положении лежа на спине с поднятыми ногами, согнутыми в коленях (руки согнуты в локтях и отведены за голову или скрещены на груди) (стр. 122).

Сохраняйте напряжение мышц брюшного пресса постоянным на протяжении всего упражнения. Избегайте перекачивания на спине. *В зависимости от уровня физической подготовленности упражнение можно выполнять:*

Начальный уровень: 10-20 повторений
Средний уровень: 20-40 повторений
Продвинутый уровень: 50 и более повторений

Кроссоверы (голень поднятой ноги должна располагаться чуть ниже колена стоящей на полу второй ноги) (стр. 135).

Потянитесь противоположным плечом к колену ноги, находящейся сверху, выполняя повторения сначала в одну сторону, а затем в другую.

Начальный уровень: 10-20 повторений
Средний уровень: 20-40 повторений
Продвинутый уровень: 50 и более повторений

Поднимание верхней части туловища в положении лежа на спине с его вращением, с ногами, согнутыми в коленях (колени подняты вверх, перпендикулярно относительно туловища; лодыжки параллельны полу) (стр. 146).

Поочередно притягивайте разноименный локоть к разноименному колену.

Начальный уровень: 10 повторений
в каждую сторону
Средний уровень: 25 повторений
в каждую сторону
Продвинутый уровень: 50 повторений
в каждую сторону

Подтягивание бедер к грудной клетке (колени подняты вверх; руки под бедрами) (стр. 81).

Медленно и плавно притяните колени к груди, оторвите бедра от пола (голова лежит на полу), сконцентрируйте свое внимание на работе мышц брюшного пресса.

Начальный уровень: 10 повторений
Средний уровень: 20 повторений
Продвинутый уровень: 25 и более повторений

Вращательные движения туловищем в положении лежа на боку. Плавно, без усилий, согните ноги в коленях так, чтобы они располагались перпендикулярно к туловищу (стр. 107).

Выполняйте поднимания туловища на предельно возможную высоту, сконцентрировав внимание на работе мышц брюшного пресса, сначала в одну сторону, а затем в другую.

Начальный уровень: 10-20 повторений
Средний уровень: 20-40 повторений
Продвинутый уровень: 50 и более повторений

Программа упражнений Ала Вермейла для силовой тренировки команды «Чикаго Буллз»

Ал Вермейл работает в качестве тренера по атлетической подготовке и физической закалке с баскетбольной командой «Чикаго Буллз». Вермейл — единственный тренер в своей области, в число воспитанников которого входят профессиональные спортсмены, обладатели титулов чемпионов мира, представляющие как НФЛ, так и НБА. В прошлом он тренировал команду «Сан-Франциско 49-е». В настоящее время Ал является президентом компании «Спорт и фитнес Вермейла», специализирующейся на атлетических и специальных профессиональных фитнес-программах. Находясь на переднем рубеже новых, передовых технологий тренировок, он постоянно совершенствует «Машину времени Вермейла».

УПРАЖНЕНИЯ

«Многообразные поднимания верхней части туловища в положении лежа на спине»

1. Поднимание верхней части туловища в положении лежа на спине с поднятыми вверх прямыми ногами (стр. 123): 10 повторений
2. Поднимание верхней части туловища в положении лежа на спине с поднятыми вверх прямыми и широко разведенными ногами (стр. 133): 10 повторений
3. Поднимание туловища в положении лежа на спине с поднятыми ногами, согнутыми в коленях (стр. 122): 10 повторений
4. Поднимание верхней части туловища в положении лежа на спине с согнутыми ногами (стр. 121): 10 повторений
5. Поднимание верхней части туловища из положения лежа на спине с согнутыми в коленях и широко разведенными ногами (стр. 129): 10 повторений
6. Поднимание верхней части туловища в положении лежа на спине с поднятой

прямой ногой (стр. 128): 10 повторений в каждую сторону

7. Вращательные движения туловищем в положении лежа на боку (стр. 107): 10 повторений в каждую сторону

МУДРЫЕ СОВЕТЫ

- При выборе программы для тренировок необходимо действовать, исходя из поставленной вами цели. Например, штангисту необходимо увеличение мышечной массы брюшного пресса для защиты спины от возможного травмирования. Большинству людей подобные излишества в области талии не нужны.
- Убедитесь, что вы «смешиваете» и изменяете программу тренировки.
- В этой сфере деятельности мы делимся своими знаниями; данная программа создавалась под большим влиянием Чарли Франсис.

«Ледовая программа» Дейва Смита

Дейв Смит является тренером по атлетической подготовке и физической закалке хоккейной команды «Нью-Йорк Рейнджерс».

МУДРЫЕ СОВЕТЫ

- Когда вы тренируете мышцы брюшного пресса, вам следует убедиться в том, что поддерживается баланс между прямой мышцей и косыми мышцами живота.
- Во время выполнения упражнений вам следует изолированно тренировать мышцы живота, не подключая к работе и не прибегая к помощи других мышц.
- Признаками «читинга» (помощи работающим мышцам путем подключения мышц другой части тела) являются: отрывание ступней от пола; руки, помещенные за голову или вытянутые перед грудной клеткой; перекатывание на бедрах.
- Цель вашей тренировки — заставить себя заниматься до мышечного утомления при выполнении минимального количества «работы».
- Выполняйте каждое упражнение по одному подходу до тех пор, пока вы будете допускать ошибки в технике.

УПРАЖНЕНИЯ:

1. Поднимание верхней части туловища в положении лежа на спине с согнутыми ногами. Поднимайтесь как можно выше, не отрывая поясницу от пола (стр. 121).

2. **Поднимание верхней части туловища в положении лежа на спине с его вращением («Ловля мяча»).** При выполнении вращательного движения в этом варианте упражнения имеется небольшое различие. Вытяните руки перед собой, чтобы при выполнении притягивания плеча к разноименному колену ладони рук оказались выше колена, как будто вы пытаетесь поймать руками летящий мяч (стр. 146).
3. **Притягивание пяток к ягодицам в положении лежа на спине с ногами, согнутыми в коленях.** Начинайте выполнять упражнение, поместив руки ладонями вниз под ягодицы и притянув подбородок к груди. Из этого положения притягивайте пятки в направлении ягодиц, сохраняя напряжение мышц нижней части брюшного пресса постоянным во время выполнения всего движения. Это упражнение можно выполнять с партнером, удерживающим ваши ноги, преодолевая его сопротивление, когда вы притягиваете пятки к ягодицам.
4. **Повороты туловища в стороны в положении стоя.** Упражнение выполняется с легкими отягощениями в руках, вытянутых прямо перед собой (стр. 112).

Комплекс упражнений, разработанный Лидией Хаук из фитнес-центра в Сохо

Лидия Хаук — основательница фитнес-центра в Сохо, одного из старейших в Нью-Йорке центров для индивидуальных тренировок. К числу ее клиентов принадлежат всемирно знаменитые топ-модели, актрисы и артисты, включенные в справочник «Кто есть кто».

УПРАЖНЕНИЯ:

1. **Подтягивание коленей к груди в висе на перекладине широким хватом сверху** (стр. 92): 3 подхода от 10 до 15 повторений.
2. **Поднимание прямых ног** (стр. 88): 3 подхода от 10 до 15 повторений.
3. **Подтягивание коленей и грудной клетки навстречу друг другу в положении лежа на боку** (стр. 158): 3 подхода от 10 до 15 повторений.
4. **Поднимание верхней части туловища в положении лежа на спине с согнутыми ногами** (стр. 121): 3 подхода от 10 до 15 повторений.

МУДРЫЕ СОВЕТЫ

- Контролируйте сокращение мышц при выполнении каждого повторения.
- Не выгибайте спину дугой.
- Практикуйте сокращение мышц брюшного пресса в течение всего дня, каждый раз, когда вы оказываетесь в положении стоя.
- Чаще изменяйте программу своих тренировок. Не за циклируйтесь на одних и тех же упражнениях, выполняя их в том же порядке снова и снова.

Комплекс упражнений Тома Платца для тренировки мышц брюшного пресса

Том Платц более известен как легендарный «Золотой орел». Он многократно удостоивался звания «Мистер Вселенная» и является обладателем многих других высших титулов в бодибилдинге. Прославленный спортсмен неоднократно сталкивался на соревнованиях лицом к лицу с Арнольдом Шварценеггером — своим бывшим соперником. Шварценеггер как-то сказал: «Вы должны понять, что Том в процессе развития своего тела сумел выйти на уровень, достижение которого ранее считалось невозможным. Он действительно уникален».

После двенадцати лет, прожитых в Калифорнии, Платц поселился в Стэмфорде (штат Коннектикут), чтобы выступить в новой роли — талантливого координатора корпорации «Тайтан Спорте» — нового подразделения Всемирной федерации бодибилдинга (ВФБ). Он подключил к работе в этой новой организации самых выдающихся и элитных профессионалов бодибилдинга в мире, составивших ее ядро.

МУДРЫЕ СОВЕТЫ

Основы:

- Тренировка мышц брюшного пресса ничем не отличается от разработки мышц любой другой части тела.
 1. Вы должны тренировать мышцы брюшного пресса изолированно.
 2. Во время выполнения упражнения мышцы должны сокращаться и расслабляться.

Разум

- Самым важным элементом для тренировочного процесса мышц брюшного пресса является создание мысленно-мышечной связи:

1. Ваши разум и тело должны действовать взаимосвязанно.
 2. Необходимо сконцентрировать свое внимание на работе, выполняемой тренируемой мышцей при каждом повторении упражнения.
 3. Осуществление контроля за работой тренируемых мышц способствует проведению импульсов от мозга к мышцам.
- Можно выполнять неправильно все остальное в процессе тренинга, но, если ваш разум настроен, сосредоточен и сфокусирован должным образом, вы сможете улучшить состояние своего брюшного пресса. Можно даже не тренировать мышцы живота, но иметь их хорошо развитыми, если вы натренировали свой разум и овладели навыком к сосредоточению и концентрации. Вероятно, это сильно сказано, однако не следует недооценивать силу и мощь своего разума. На свете существует множество ученых специалистов с неразвитым брюшным прессом, которые теоретически знают, как укреплять мышцы и наращивать их массу, и множество атлетов, досконально изучивших теорию проведения спортивных тренировок, но не сумевших достичь желаемых результатов на практике. Вам необходимо создать мысленно-мышечную связь, сконцентрировать свое внимание и мысленно представить, чувствовать и видеть процесс сокращения и расслабления тренируемых мышц при выполнении каждого повторения, который напоминает то, что вы делаете в упражнении «Попеременное сгибание в локтевых суставах рук с гантелями».

Инстинкт

- Вторым очень важным элементом тренировки является инстинкт.
- Вы должны выполнять те упражнения, которые, согласно вашим ощущениям, вам подходят.
- Вам необходимо развивать способность прислушиваться к своему организму. Поскольку все люди разные, то только вы сами сможете отыскать правильный путь к развитию в себе этой способности.

Образование

Я не стану отрицать значение образования в процессе тренинга. Чтобы отыскать самый лучший способ для достижения поставленной цели, необходимо исчерпать все источники.

Следует знать тип своего тела и генетические особенности. Например, я обычно занимался тренингом брюшного пресса вместе с Фрэнком Зейном. Мы выполняли упражнения на «римском стуле». Я устал примерно после 20 повторений, а Зейн мог продолжать упражнение в течение 10 минут. Это объясняется тем, что у Фрэнка доминирующими являются мышцы, состоящие из «медленных» (красных) волокон, которые обеспечивают длительную работу на выносливость. А мои доминирующие мышцы, состоящие главным образом из «быстрых» (белых) волокон, обеспечивают мышечную деятельность «взрывного» характера, но и устают они значительно быстрее. То, что вам инстинктивно кажется правильным, впоследствии обычно и оказывается правильным. Выбор, осуществляемый вашим разумом, должен совпадать с выбором интуитивным. Лично мне приходилось исключать из участия в выполнении упражнения мою генетически наиболее развитую часть тела, а именно — ноги. Своим «вмешательством» они всегда затрудняли процесс тренировки мышц брюшного пресса. Для их нейтрализации я сделал ядром своей тренировочной программы поднимание туловища на «римском стуле», наряду с наклонами в стороны, поворотами и изометрическими упражнениями. Положение, принятое моим туловищем на «римском стуле», ограничивает участие ног в выполнении движения. Последующие упражнения программы воздействуют на меня наиболее эффективно. Возможно, вам придется экспериментировать, подбирая упражнения методом проб и ошибок. Но в любой тренировочной программе могут оказаться упражнения и концепции, которые пойдут вам на пользу, особенно если у вас тот же тип тела.

УПРАЖНЕНИЯ

Поднимание туловища на «Римском стуле»: Выполняйте по три подхода с максимальным количеством повторений, работая «до отказа». Когда вы будете не способны сделать хотя бы еще одно повторение, заканчивайте упражнение выполнением изометрического напряжения. Помните, что главным в повторениях является качество техники движений. Поэтому, если вы можете сделать только 8 повторений, то выполняйте их качественно, постепенно увеличивая количество. Расположитесь на краю «римского стула» таким образом, чтобы ноги, подобно

крюкам, удерживали вас в исходном положении, но не активировались (стр. 163).

Наклоны туловища в стороны в положении стоя: 10 минут, (стр. 109)

Повороты туловища в стороны в положении стоя: 10 минут. Поставьте перед собой цель — выполнять каждое из этих двух упражнений в течение 10 минут, (стр. 112)

Изометрическое упражнение:

Противодействие подниманию ног в положении лежа на спине: От трех до пяти изометрических подходов. Удерживайте изометрическое напряжение досчитав до десяти.

Описание упражнения: Лягте на тренировочную скамью и поднимите ноги и бедра. Эта позиция напоминает стойку на плечах. Но не помогайте себе руками при подъеме и удержании ног и бедер в этом положении. Выполняйте упражнение при помощи мышц брюшного пресса. Под действием силы тяжести ваши ноги, естественно, «захотят» опуститься. Зафиксируйте положение в верхней точке движения и выполняйте изометрическое напряжение, считая до десяти.

- Отдыхайте между подходами не более одной минуты. С улучшением вашей физической формы сокращайте время отдыха.

Комплекс упражнений для тренировки мышц брюшного пресса «Мистер Олимпия» Тони Пирсона

Тони Пирсон — элитный профессионал бодибилдинга, завоевавший титул «Лучший брюшной пресс» в соревнованиях за высший профессиональный титул в атлетизме «Мистер Олимпия».

МУДРЫЕ СОВЕТЫ

- Важно, чтобы вы знали свои генетически слабые и сильные стороны.
- Ключевым моментом является качественное выполнение каждого повторения:
 1. Сохраняйте напряжение мышц брюшного пресса постоянным на протяжении всей амплитуды движения.
 2. Фиксируйте положение в момент наивысшего напряжения при выполнении каждого упражнения.

- Будьте терпеливы. Не следует ожидать заметных результатов спустя два-три месяца после начала тренировок.
- В период подготовки к соревнованиям я тренирую мышцы брюшного пресса ежедневно.
- В «межсезонье» я разрабатываю их через день.
- Тренировка мышц живота важна и с точки зрения здоровья:
 1. Улучшает осанку и укрепляет мышцы в области поясницы.
 2. Способствует сбалансированному развитию мышц брюшного пресса.
 3. Помогает избежать травм при выполнении других видов упражнений, связанных с подниманием туловища (например, приседаний).

УПРАЖНЕНИЯ:

1. Поднимание ног на перекладине в висе на перекладине: 4 подхода, 15-20 повторений.
- 2 подхода выполняются с подниманием ног под углом в 90 градусов относительно туловища и 2 подхода с подниманием ног таким образом, чтобы ступни оказались на одном уровне с лицом (стр. 95).

Альтернативный вариант: «Поднимание прямых ног в положении лежа спиной на наклонной скамье»: 4 подхода по 20 повторений (стр. 88).

2. Сгибание и разгибание верхней части туловища, преодолевая сопротивление партнера (тренажера), в положении стоя на коленях с наклоном вперед: 4 подхода, 15-20 повторений (стр.132).

Совет: Ощущайте напряжение мышц выше колен. Наклоняйте голову до колен.

3. Поднимание верхней части туловища в положении лежа на спине с его вращением. 4 подхода по 20 повторений в каждую сторону. Выполняйте один подход из 20 повторений сначала в одну сторону, а затем один подход из 20 повторений в другую сторону (стр. 146).

Совет: После первого повторения, выполненного в одну сторону, не выполняйте следующее в противоположную сторону; дайте мышцам возможность отдохнуть.

ЕЩЕ О ПРЕМУДРОСТЯХ ТРЕНИРОВКИ МЫШЦ БРЮШНОГО ПРЕССА.

- Я рекомендую выполнять подходы в стиле «пирамиды», используя легкие отягощения в

каждом упражнении. Для разминки, начав с выполнения первого подхода без отягощения, постепенно добавляйте вес к отягощению в каждом последующем подходе.

- Отдыхайте не более 60 секунд в перерывах между подходами.

Примечание автора: Этот комплекс упражнений, предоставленный элитным профессионалом бодибилдинга, рассчитан на продвинутый уровень физической подготовленности тренирующегося. Выполняйте упражнения, постепенно приближаясь к рекомендованному количеству подходов и повторений.

Упражнения для деловых людей, развивающие мышцы брюшного пресса, от Джона Будзерио

Джон Будзерио контролирует проведение занятий по фитнесу в центрах здоровья и теннисных клубах Нью-Йорка. Он занимается подготовкой инструкторов по фитнесу. Джон специализируется на вопросах общего планирования, связанных с индустрией фитнеса. Он дает частные консультации в таких областях деятельности, как бизнес-менеджмент, составление программ тренировок и дизайн клубных помещений. Джон является представителем Американского института спортивной медицины и имеет специальные удостоверения технолога по тестированию физических упражнений, специалиста по физической подготовке и руководителя программ. Джон Будзерио имеет ученые степени бакалавра по физической подготовке и магистра по спортивной физиологии.

МУДРЫЕ СОВЕТЫ

Я тренирую разных солидных чиновников с большими животами, начиная от оптовых торговцев и кончая экономическими советниками, и все они хотят только одного — самого эффективного упражнения для избавления от изрядно надоевшего брюшка. К несчастью, не существует какого-либо одного «самого лучшего» упражнения для всех. Слишком много изменений пришлось бы включать в него. Из этой программы мною выбраны два упражнения для тех, у кого время на вес золота. Большинство ответственных должностных лиц приходит в клуб на тренировку, продолжительность которой составляет от 20 до 30 минут. Это означает, что они быстро выпол-

няют круговой тренинг. Представленные здесь два упражнения прорабатывают основные части брюшного пресса и могут использоваться для разминки или для заминки.

УПРАЖНЕНИЯ:

1. **Поднимание верхней части туловища в положении лежа на спине с согнутыми ногами** (стр. 121).
2. **Повороты туловища в стороны в положении стоя** (стр. 112).

Чтобы достичь наилучших результатов, вам необходимо сконцентрировать внимание на работе мышц брюшного пресса, мысленно представляя их сокращение и расслабление во время выполнения упражнения. Осуществление контроля за работой тренируемых мышц поможет добиться максимальных результатов за более короткий период времени. Я бы порекомендовал выполнять до 30 повторений поднимания верхней части туловища в положении лежа и повороты туловища в стороны в положении стоя в течение 1 минуты.

Программа тренировки мышц брюшного пресса для игроков в гольф, разработанная Бреттом Брунгардотом

Дни 1 и 3:

1. **Подтягивание коленей к груди в положении сидя на скамье** (стр. 87): 20 повторений.
2. **Повороты туловища в стороны в положении стоя** (стр. 112): 50 повторений, поворачиваясь из крайне левого в крайне правое положение за одно повторение.
3. **Подтягивание коленей и плеча навстречу друг другу в положении сидя на скамье** (стр. 156): 20 повторений, выполняя подтягивание коленей и поочередно левого и правого плеча навстречу друг другу за одно повторение.
4. **Поднимание верхней части туловища в положении лежа с поднятой прямой ногой** (стр. 128): 30 повторений для каждой ноги.
5. **Поднимание верхней части туловища в положении лежа на спине с его вращением** (стр. 146).
6. **Упражнение «складной нож» в положении лежа на боку (альтернативный вариант)** (стр. 104): 30 повторений.
7. **Стретчинг мышц спины (см. ниже): 15 повторений.**

День 2:

1. Подтягивание коленей к груди в положении сидя на скамье (стр. 87): 3 подхода по 10 повторений с использованием легкого отягощения, удерживаемого между лодыжками.
 2. «Русские вращения» на «римском стуле» (стр. 151): 3 подхода по 15 повторений в каждую сторону.
 3. Поднимание прямой верхней ноги в положении лежа на боку (стр. 102): 3 подхода по 20 повторений с выполнением изометрического напряжения в течение 10 секунд в каждом 10-м повторении.
 4. Вращательные движения туловища в положении лежа на боку (стр. 107): 3 подхода по 20 повторений с выполнением изометрического напряжения в течение 10 секунд в каждом 10-м повторении.
 5. Поднимание туловища в положении лежа на спине с поднятыми ногами, согнутыми в коленях (стр. 122): 3 подхода по 20 повторений с использованием отягощений.
 6. Касание носков пальцами рук при поднимании туловища в положении лежа на спине с поднятыми вверх прямыми ногами (стр. 124): 3 подхода по 20 повторений с использованием отягощений.
 7. Стретчинг мышц спины: 3 подхода по 10 повторений с использованием отягощений. В главе 6 («Ваша поясница») подберите себе упражнение для растягивания мышц спины, отвечающее вашим нуждам и уровню физической подготовленности.
- Программа выполняется три раза в неделю. Ей предшествует разминка. Программу дней 1 и 3 следует выполнять без перерыва для отдыха между подходами. Программа дня 2 выполняется с 30-секундными перерывами между подходами. После трех дней тренировок устройте день отдыха.
 - Программой тренировки мышц брюшного пресса для игроков в гольф преследуются три основные цели. Во-первых, обретение силы, выносливости и эластичности мышцами средней части брюшного пресса; во-вторых, улучшение инициации энергии и ее передачи по средней части брюшного пресса и, наконец, в-третьих, улучшение гибкости и подвижности туловища и бедер.

Три способа выполнения поднимания верхней части туловища в положении лежа на спине, предлагаемые Марти Стайдухаром

Марти Стайдухар — тренер по атлетической подготовке и физической закалке бейсбольной команды «Техас Рейнджере». Он также является физиотерапевтом и директором Спортивного реабилитационного центра в Далласе. Марти был кэтчером и третьим бейсменом в бейсбольной команде «Окленд Атлетике». После окончания университета штата Аризона он получил ученую степень магистра по физической подготовке. Он живет вместе с женой Лайзой и детьми — Николасом и Адрианой.

Многочисленные поднимания верхней части туловища в положении лежа на спине: С «медицинским» мячом, лежащим на тренировочной скамье.

Цель: Способствовать работе мышц в области живота, ягодиц и поясницы.

Исходные положения: Нижеследующие исходные позиции представлены в порядке нарастания сложности.

Уровень 1: Исходные положения: Лягте на спину, согните ноги в коленях, верхние части икр положите на поверхность мяча; колени согнуты под углом в 90 градусов, положение рук — на ваш выбор.

Уровень 2: Исходные положения: Лягте на спину, согните ноги в коленях, нижние части икр положите на поверхность мяча; колени согнуты под углом в 90 градусов, положение рук — на ваш выбор.

Уровень 3: Исходные положения: Лягте на спину; ноги согнуты в коленях, лодыжки лежат на поверхности мяча, колени согнуты под углом в 90 градусов, положение рук — на ваш выбор.

Выполнения упражнения: Напрягая мышцы брюшного пресса, приподнимите бедра над полом на высоту не более 2,5-10 см, не нарушая прямого угла, под которым согнуты колени. Затем выполняйте обычное поднимание верхней части туловища из положения лежа на спине, отрывая лопатки от пола.

Порядок выполнения: Начните с 1-го уровня и постепенно подходите к выполнению трех подходов из 30 повторений 3-го уровня.

СОВЕТЫ:

- Балансируйте слегка ногами, лежащими на поверхности мяча.
- Вначале при выполнении упражнения попытки удержать стабильное положение могут привести к смещению тела тренирующегося в ту или иную сторону.
- Ваши бедра должны оставаться под прямым углом к туловищу во всех положениях.

Программа упражнений для тренировки мышц поясницы, разработанная Майком Брунгардтом

Введение: Эта программа специально создана для тех, у кого имеются проблемы с поясницей. С помощью этой программы, совмещенной со специальными упражнениями, предназначенными для облегчения хронических болей в пояснице, я успешно ставил своих клиентов на ноги, возвращая их к активному тренингу, выполняемому с удовольствием и без болезненных ощущений. Но, поскольку все люди разные, вам следует проконсультироваться у квалифицированного врача, прежде чем приступать к тренировкам по этой программе.

НЕДЕЛИ 1 И 2:

- Подтягивание коленей к груди в положении лежа на спине (альтернативный вариант: притягивание одного колена; бедро другой ноги поднято под углом в 90 градусов относительно туловища).
Неделя 1: 2 подхода х 10 повторений для каждой ноги (стр. 86).
Неделя 2: 2 подхода х 15 повторений для каждой ноги.
- Поднимание туловища в положении лежа на спине с поднятыми ногами, согнутыми в коленях (зафиксируйте положение в верхней точке движения примерно на секунду).
Неделя 1: 10 повторений.
Неделя 2: 15 повторений (стр. 122).
- Поднимание верхней части туловища в положении лежа на спине с согнутыми ногами (ноги подняты — альтернативный вариант на наклонной скамье).
Неделя 1: 3 подхода х 10 повторений.

Неделя 2: 3 подхода х 15 повторений (стр. 121).

Неделя 1: 30 секунд отдыха между подходами.

Неделя 2: 15 секунд отдыха между подходами.

НЕДЕЛИ 3 И 4:

- Подтягивание коленей к груди в положении лежа на спине: альтернативный вариант (оба колена).
Неделя 3: 2 подхода х 15 повторений.
Неделя 4: 2 подхода х 20 повторений (стр. 86).
- Поднимание верхней части туловища в положении лежа на спине с согнутыми ногами (зафиксируйте положение в верхней точке движения примерно на секунду).
Неделя 3: 2 подхода х 15 повторений.
Неделя 4: 2 подхода х 20 повторений (стр. 121).
- Касание носков пальцами рук при поднимании туловища в положении лежа на спине с поднятыми вверх прямыми ногами (по сокращенной амплитуде движения).
Неделя 3: 3 подхода х 15 повторений.
Неделя 4: 3 подхода х 20 повторений (стр. 124).

НЕДЕЛИ 5 И 6:

- Притягивание бедер к грудной клетке — 20, отдых 10 с; 20, без отдыха (стр. 81).
- Кроссоверы — 20 в каждую сторону, без отдыха (стр. 135).
- Поднимание туловища в положении лежа на спине с поднятыми ногами, согнутыми в коленях — 20, без отдыха (стр. 122).
- Касание носков пальцами рук при поднимании туловища в положении лежа на спине с поднятыми вверх прямыми ногами (быстро) — 20, отдых 10 с; 20, отдых 10 с.; 20 (стр. 124).

НЕДЕЛИ 7 И 8:

- Поднимание таза в положении лежа на спине, ноги согнуты в коленях — 10 повторений (стр. 83).
- Подтягивание коленей к груди в положении лежа на спине — 10, отдых 10 с; 10 (стр. 84).
- Притягивание бедер к грудной клетке — 10, отдых 10 с; 10 (стр. 81).
- Кроссоверы — 20 в каждую сторону, отдых 10 с; 20 в каждую сторону (стр. 135).
- Поднимание верхней части туловища в поло-

жении лежа на спине с согнутыми ногами — 20, отдых 10 с; 20 (стр. 121).

- **Поднимание туловища в положении лежа на спине с поднятыми ногами, согнутыми в коленях** — 20, отдых 10 сек.; 20, отдых 10 с; 20 (стр. 122).

НЕДЕЛИ 9 И 10:

- **Поднимание таза в положении лежа на спине, ноги согнуты в коленях** — 10, отдых 10 с; 10 (стр. 83).
- **Подтягивание коленей к груди в положении лежа на спине** — 10, отдых 10 с; 10, без отдыха (стр. 84).
- **Притягивание бедер к грудной клетке** — 10, отдых 10 с; 10 (стр. 81).
- **Кроссоверы** (ступня на колене) — 20 в каждую сторону, отдых 10 с; 20 в каждую сторону (стр. 135).
- **Поднимание верхней части туловища в положении лежа на спине с согнутыми ногами** (зафиксируйте положение в верхней точке движения примерно на секунду) — 20, отдых 10 с; 20, без отдыха (стр. 121).
- **Касание носков пальцами рук при поднимании туловища в положении лежа на спине с поднятыми вверх прямыми ногами** (быстро) — 20, отдых 10 с; 20, отдых 10 с; 20, без отдыха (стр. 124).
- **Притягивание бедер к грудной клетке, выполняемое с «медицинским» мячом** (вес мяча — 2,5 кг) — 30 секунд, без отдыха (стр. 81).
- **Опускание ног, согнутых в коленях, в стороны в положении лежа на спине; выполняется с «медицинским» мячом** (2,5 кг) — 30 секунд, без отдыха (стр. 116).
- **Поднимание туловища в положении лежа на спине с поднятыми ногами, согнутыми в коленях; выполняется с «медицинским» мячом** (2,5 кг) — 30 секунд, без отдыха (стр. 122).

НЕДЕЛИ 11 И 12:

- **Поднимание таза в положении лежа спиной на наклонной скамье, ноги согнуты в коленях** — 10, отдых 10 с; 10 (стр. 83).
- **Подтягивание коленей к груди в положении лежа спиной на наклонной скамье** — 10, отдых 10 с; 10 (стр. 84).
- **Подтягивание бедер к грудной клетке** — 10, отдых 10 с; 10 (стр. 81).
- **Кроссоверы** (ступня на колене) — 20 в каждую сторону, отдых 10 с; 20 в каждую сторону (стр. 135).

- **Поднимание верхней части туловища в положении лежа на спине с согнутыми ногами** (зафиксируйте положение в верхней точке движения примерно на секунду) — 20, отдых 10 с; 20, без отдыха (стр. 121).
- **Касание носков пальцами рук при поднимании туловища в положении лежа на спине с поднятыми вверх прямыми ногами** — 20, отдых 10 с; 20, отдых 10 с; 20, без отдыха (стр. 124).
- **Притягивание бедер к грудной клетке; выполняется с «медицинским» мячом** (вес мяча 4-5 кг) — 1 минута, без отдыха (стр. 81).
- **Опускание ног, согнутых в коленях, в стороны в положении лежа на спине. Выполняется с «медицинским» мячом** (4-5 кг) — 1 минута, без отдыха (стр. 116).
- **Касание носков пальцами рук при поднимании туловища в положении лежа на спине с поднятыми вверх прямыми ногами; выполняется с «медицинским» мячом** (4-5 кг) — 1 минута (стр. 124).

Майк Брунгардт: программа тренировки мышц брюшного пресса для олимпийского чемпиона по лыжному спорту

ВВЕДЕНИЕ

Эта программа была специально разработана для бывшего олимпийского чемпиона, а ныне профессионального лыжника — Бета Мадсена. Если вы увлекаетесь лыжным спортом и хотели бы воспользоваться этой программой, то я считаю, что к ней вполне можно подготовиться, пройдя полный курс тренировок по «Системе», описанной в этой книге.

ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ ТРЕНИРОВКИ:

- **Поднимание прямых ног в висе на перекладине с попеременным их перекрещиванием** — 10, отдых 10 с. (стр. 100).
- **Подтягивание коленей к груди в висе на перекладине широким хватом сверху** — 10, 10 с. отдых (стр. 92).
- **Поднимание прямых ног в положении лежа на наклонной скамье** (Притягивание коленей к груди в положении лежа спиной на наклонной скамье с «медицинским» мячом весом 5 кг) — 10 (стр. 88).
- **Подтягивание коленей к груди в положении лежа спиной на наклонной скамье с «медицинским» мячом весом 5 кг** — 10 (стр. 86).

- **Подтягивание коленей к груди в положении сидя на скамье** — 30, отдых 10 с; 30, без отдыха (стр. 155).
- **Кроссоверы** — 20 в каждую сторону, отдых 10 с; 20 в каждую сторону (стр. 135).
- **Касание носков пальцами рук при выполнении вращательного движения верхней частью туловища в положении лежа на спине** — 20 в каждую сторону, без отдыха (стр. 148).
- **Поднимание верхней части туловища в положении лежа на спине с согнутыми ногами** (зафиксируйте положение в верхней точке движения примерно на секунду) — 30 (стр. 121).
- **Касание носков пальцами рук при поднимании туловища в положении лежа на спине с поднятыми вверх прямыми ногами** — 3 подхода, 50 повторений, отдых 10 с; 50, отдых 10 с; 50 (стр. 124).
- **Притягивание бедер к грудной клетке; выполняется с «медицинским» мячом (весом — 5 кг)** — 1 минута (стр. 81).
- **Опускание ног, согнутых в коленях, в стороны в положении лежа на спине, выполняется с «медицинским» мячом (5 кг)** — 1 минута (стр. 116).
- **Касание носков пальцами рук при поднимании туловища в положении лежа на спине с поднятыми вверх прямыми ногами; выполняется с «медицинским» мячом (5 кг)** — 1 минута (стр. 124).

МУДРЫЕ СОВЕТЫ

Сильные мышцы брюшного пресса особенно важны для лыжников, поскольку они помогают удерживать верхнюю часть торса параллельно линии ската. Хорошо развитые мышцы живота также защищают поясницу, что чрезвычайно важно, когда вы катаетесь на лыжах по холмистой местности. В предыдущих сезонах Бета всегда мучили боли в области поясницы, но когда он начал тренироваться по этой программе, то в течение всего сезона у него не возникало проблем с поясницей.

Круговой тренинг «Ковбоев Далласа» Майка Войчика

Майк Войчик является тренером по атлетической подготовке и физической закалке профессиональной футбольной команды «Даллас Ковбойс».

МУДРЫЕ СОВЕТЫ

- Мы выполняем много различных круговых тренингов.
- Обычно такие круговые тренинги состоят из 6-8 упражнений, выполняемых с немедленным переходом от одного упражнения к другому.
- Мы тренируем мышцы брюшного пресса четыре раза в неделю в период межсезонья и дважды в неделю в период активного спортивного сезона. Но количество тренировок зависит от индивидуальных особенностей игрока.
- Очень важно разнообразить программу ваших тренировок брюшного пресса. Этого можно достичь различными способами. Примерами того, как внести разнообразие в процесс тренинга, могут служить: варьирование продолжительности изометрических напряжений в конце упражнений и изменение скорости выполнения движений. Выполняйте один подход быстро, один — медленно. Делайте одно повторение быстро, следующее — медленно и т. д. Возможности комбинирования различных сочетаний бесконечны.
- Мы также используем тренажер «Флекс» для улучшения эластичности мышц брюшного пресса. Это самый лучший тренажер для разработки мышц нижней части брюшного пресса из тех, которые я когда-либо видел.
- Далее мы приведем лишь несколько примеров из тех тренинговых программ, которые мы выполняем. Количество повторений, конечно, будет зависеть от вашего уровня физической подготовленности.

ПРОГРАММА 1: КРУГОВОЙ ТРЕНИНГ

1. **Поднимание верхней части туловища в положении лежа на спине с согнутыми ногами** (руки на бедрах) — 20 повторений (стр. 124).
2. **Поднимание туловища в положении лежа на спине с поднятыми ногами, согнутыми в коленях** (руки — за ушами) — 20 повторений (стр. 122).
3. **Касание носков пальцами рук при поднимании туловища в положении лежа на спине с поднятыми вверх прямыми ногами** — 20 повторений (стр. 124).
4. **Поднимание верхней части туловища в положении лежа на спине с его вращением** — 20 повторений (стр. 146).
5. **Поднимание прямых ног в положении лежа на спине с последующим выполнением ря-**

- да движений: **Попеременное перекрещивание ног** — 50 повторений. Ноги приподняты над полом примерно на 15 см (стр. 90-91).
6. **Притягивание бедер к грудной клетке** — 10-15 повторений (стр. 81).
7. **Поднимание прямых ног в положении лежа на спине** — 5 секунд вверх и 5 секунд вниз, 10 повторений (стр. 88).
8. **Вращательные движения туловищем в положении лежа на боку; на «римском стуле»:** — 15 повторений в каждую сторону (стр. 107).

Программа 2: выполнение упражнений с уменьшением количества повторений после каждого подхода.

В идеале эту программу следует выполнять на тренажерах «Флекс» для улучшения эластичности мышц брюшного пресса и «Наutilus» для тренировки верхней части брюшного пресса. Если у вас нет возможности заниматься на тренажерах, то упражнения на них можно заменить выполнением упражнений «Поднимание таза в положении лежа на спине с ногами, согнутыми в коленях» (убедитесь, что вы отрываете таз от пола при выполнении каждого повторения) и «Поднимание верхней части туловища в положении лежа на спине» (положение ног — на ваш выбор).

1. Упражнение на тренажере «Флекс» или «Поднимание таза в положении лежа на спине, ноги согнуты в коленях» — 20 повторений.
2. Упражнение на тренажере «Наutilus» для тренировки верхней части мышц брюшного пресса или один из вариантов упражнения «Поднимание верхней части туловища в положении лежа на спине» — 20 повторений. Уменьшайте количество повторений на пять после завершения каждого подхода. Таким образом, схема выполнения повторений для каждого упражнения будет следующей: двадцать, пятнадцать, десять, пять. Итого: общее количество подходов — четыре; общее количество повторений — сто. Когда это необходимо — увеличивайте сопротивление тренажера.

Программа тренировок для улучшения спортивной формы, разработанная Греггом Бриттенхэмом

Грег Бриттенхэм является тренером по атлетической подготовке и физической закалке баскетбольной команды «Нью-Йорк Нике». Он

высокопрофессионален в деле создания и практического осуществления программ тренировок, способствующих улучшению спортивной формы и повышению результативности выступлений его клиентов в различных видах спорта, включая нескольких теннисистов, которые входят в первую десятку мира, команды и отдельных игроков из Национальной футбольной лиги, Национальной бейсбольной лиги, Федерации гимнастики США, а также велосипедистов, обладателей титулов чемпионов мира. В настоящее время он завершает работу над общеобразовательной видеопрограммой тренировок и учебным пособием к ней, посвященным укреплению и развитию мышц брюшного пресса и поясницы.

УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЦ БРЮШНОГО ПРЕССА ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ФОРМЫ И ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ ТРАВМАТИЗМА

Указания к выполнению упражнений:

- Начинать следует с выполнения одного подхода, состоящего из 4-6 повторений для каждого упражнения. С повышением уровня физической подготовленности увеличивайте число повторений в подходе, а затем постепенно и количество подходов, выполняемых в упражнениях за одну тренировку. Никогда не жертвуйте обретенным уровнем спортивной формы ради выполнения дополнительных подходов или повторений.
- Старайтесь сохранять напряжение мышц брюшного пресса постоянным на протяжении одного подхода. Сведите время отдыха между подходами до минимума и никогда не отдыхайте при выполнении повторений одного подхода.
- В первую очередь всегда должны «утомляться» самые слабые мышцы брюшного пресса. Поэтому максимальную силу мышц брюшного пресса следует развивать, разрабатывая их в следующем порядке: 1) косые мышцы живота; 2) нижняя часть брюшного пресса; 3) верхняя часть брюшного пресса. По причине того что мышцы верхней части брюшного пресса участвуют в движениях при тренировке мышц его нижней части и косых мышц живота, очень важно НЕ утомлять их прежде остальных, уменьшая тем самым количество работы, выполняемой другими мышцами туловища.
- Избегайте упражнений, при выполнении которых позвоночник выгибается дугой (напри-

мер, поднимания туловища в положении лежа на спине с прямыми ногами или поднимания его на «римском стуле» и т. д.).

- Проводите тренинг мышц сбалансированно. Всегда тренируйте противоположные группы мышц (например, в области поясницы) в равной степени, чтобы избежать дисбаланса в их развитии.

ПРОГРАММА ТРЕНИРОВКИ МЫШЦ

БРЮШНОГО ПРЕССА

Начальная фаза (приблизительно 3—4 недели):
4—6 повторений/1 подход.

Фазы тренировок

(2 недели каждая)	ПОВТОРЕНИЯ	ПОДХОДЫ
I	8	1
II	10	1
III	12	1
IV	6	2
V	8	2
VI	10	2
VII	12	2
VIII	6	3
IX	8	3
X	10	3
XI	12	3

Примечание: атлет должен выполнить один полный цикл повторений каждого упражнения, отдохнуть в течение 1-2 минут и приступить к выполнению второго цикла. Всегда завершайте тренировку мышц брюшного пресса выполнением успокаивающих упражнений для предотвращения появления боли в мышцах и способствующих развитию гибкости, в том числе несколько упражнений для поясницы.

УПРАЖНЕНИЯ:

Вращательные движения туловищем в положении лежа на боку: ноги прямые (ноги вытянуты прямо) (стр. 107).

Зафиксируйте положение в момент наивысшего напряжения примерно на секунду. Выполните упражнение в другую сторону.

Вращательные движения туловищем (повороты) в положении лежа на спине: (стр. 147).

Зафиксируйте положение в момент наивысшего напряжения примерно на секунду. Выполните упражнение в другую сторону.

Поднимание верхней части туловища в положении лежа на спине с ногами в позиции «лягушка»: (стр. 126).
Зафиксируйте положение в верхней точке движе-

ния примерно на секунду. Коснувшись лопатками пола, выполняйте следующее повторение.

Поднимание туловища вверх в положении лежа на спине с ногами, согнутыми в коленях (руки вытянуты перед собой): (стр. 159).

Удержите положение в верхней точке движения в течение 2 секунд и медленно возвращайтесь в исходное положение.

Кроссоверы:(стр. 135).

В момент наивысшего напряжения зафиксируйте положение примерно на секунду. При возвращении в исходное положение лопатки должны лишь касаться пола. Выполните один полный подход и, положив правую ногу на левую, повторите упражнение.

Поднимание туловища вверх в положении лежа на спине с поднятыми и согнутыми в коленях ногами: (стр. 161).

Зафиксируйте положение в верхней точке движения примерно на секунду. Сохраняйте постоянное напряжение мышц бедер и коленей на протяжении всего упражнения.

Касание носков пальцами рук при поднимании туловища в положении лежа на спине с поднятыми вверх прямыми ногами (стр. 124).

«Велосипед»(стр. 136).

Вспомогательная программа Стивена Шульца для тренировки мышц брюшного пресса

Стивен Шульц работает тренером по атлетической подготовке и физической закалке в Стэнфордском университете, где в его обязанности входит разработка программ по силовой тренировке и закаливанию для всех видов спорта, которыми занимаются в университете, и проведение тренинга. Он также является соучредителем частной консалтинговой фитнес-фирмы «Flex-It» в Маунтин Вью (штат Калифорния). Ученую степень магистра педагогики по спортивной физиологии Стивен получил в университете штата Небраска.

УПРАЖНЕНИЕ*:

1. Поднимание прямых ног к перекладине в висе на перекладине (стр. 95): выполнять до мышечного утомления.

2. **Подтягивание коленей к груди в вися на перекладине широким хватом сверху (стр. 92):** выполнять до мышечного утомления.
3. **Кроссоверы (стр. 135):** 20 повторений в каждую сторону.
4. **Вращательные движения туловищем в положении лежа на боку (стр. 107):** 20 повторений в каждую сторону.
5. **Поднимание верхней части туловища в положении лежа на спине с вытянутыми ногами (стр. 125):** 20 повторений.
6. **Поднимание верхней части туловища в положении лежа на спине с поднятыми вверх прямыми ногами (стр. 123):** 20 повторений.

* Не отдыхайте между выполнением упражнений.

Программы тренировок мышц брюшного пресса для теннисистов и автогонщиков, разработанные Джимом Ландисом

Джим Ландис уже двенадцать лет работает персональным тренером. Он специализируется на атлетической подготовке и физической закалке. Джим работает с крупными бизнесменами, популярными телеведущими и профессиональными спортсменами. Он тренировал таких знаменитых автогонщиков, как Дэнни Салливан и Эмерсон Фиттипальди, чемпионки-теннисистки — Крис Эверт, Мартину Навратилу, Пам Шрайвер, а также олимпийского чемпиона по фигурному катанию Скотта Хамилтона. Джим сотрудничал с Институтом сердца в Аризоне и Институтом фитнеса и спортивной медицины в Аспене. Он является членом Национальной ассоциации тренеров по атлетической подготовке и физическому закаливанию.

ТЕННИС

Развитые мышцы брюшного пресса необходимы теннисисту по причине динамической природы этого вида спорта. Теннис требует не только гармоничного развития и силы мышц игрока, но и высокой степени их сопротивляемости. Например, при выполнении силовой подачи используется мышечная сила не только рук, но и ног, передаваемая при участии мышц брюшного пресса, которые задействованы и при отбивании теннисистом низких подач противника. В программы тренировок Мартини и Крис мы включили не только низкоинтенсив-

ные базовые упражнения для тренинга мышц брюшного пресса, но и некоторые упражнения продвинутого уровня, развивающие мышечную силу. Простейшие упражнения обычно выполняются в положении лежа на полу, с короткими перерывами для отдыха между подходами (два подхода из двадцати повторений считаются нормой). В эту легкую программу обычно входят следующие упражнения:

УПРАЖНЕНИЯ*:

	ПОДХОДЫ	ПОВТОРЕНИЯ
Притягивание бедер к грудной клетке (стр. 81)	2	20
Поднимание верхней и нижней частей туловища в положении лежа на спине (стр. 137)	2	20
«Складной нож» в положении лежа на боку (стр. 105)	2	20
Касание носков пальцами рук при поднимании туловища в положении лежа на спине с поднятыми вверх прямыми ногами (стр. 124)	2	20
«Велосипед» (стр. 136)	2	20
*Перерыв между подходами от 10 до 20 секунд.		

В программу тренинга, которой они пользовались для развития большей силы мышц брюшного пресса, входят нижеследующие упражнения, из которых они выбирали для выполнения только два-три упражнения в день. В этих сериях интенсивность нагрузок настолько высока, что количество повторений колеблется в интервале от 8 до 15 и упражнение выполняется в 2-3 подхода. В программу включены:

Поднимание прямых ног к перекладине в вися на перекладине (стр. 95).

Боковое поднимание туловища на «римском стуле» (стр. 108).

«Русские вращения» (стр. 150).

Опускание прямых ног в стороны в положении лежа на спине (стр. 117).

Наклоны туловища в стороны в положении стоя (с гантелями) (стр. 110).

Упражнения на тренажере для выполнения поворотов туловищем (см. главу 14 «Тренажеры»). После любого перерыва в тренировках Мартина и Крис обычно занимались неделю или две по легкой программе, прежде чем начинали добавлять в нее упражнения более продвинутого уровня. Упражнения для проработки мышц брюшного пресса они обычно включали в свои тренировки три раза в неделю, часто чередуя упражнения из легкой и продвинутой программ.

АВТОГОНКИ

Автогонщикам сила и сопротивляемость мышц брюшного пресса помогает соответствующим образом регулировать свое положение внутри машины, когда они испытывают огромные перегрузки на виражах и при езде по относительно неровной поверхности на скорости свыше 200 км/ч. Очевидно, что физическая сила становится важнейшим фактором при сохранении контроля над машиной. У автогонщиков период межсезонья продолжается несколько месяцев, в течение которых у Дэнни и Эмерсона появлялась возможность наращивать силу мышц брюшного пресса. Легкая программа тренинга практически не отличалась от аналогичной программы Мартину и Крис. В комплексе для «тяжелого» тренинга также встречается много упражнений из соответствующей программы теннисистов. Основное различие двух программ заключается в постоянно испытываемой автогонщиками потребности в повышении сопротивляемости мышц брюшного пресса как наиболее важном аспекте тренинга, поскольку автогонки часто продолжаютсся свыше двух часов. Поэтому в программу их тренировок часто включаются суперсерии упражнений, или круговые тренировки. В некоторые из них входят:

- Притягивание бедер к грудной клетке (стр. 81); Поднимание прямых ног в положении лежа на полу или сидя на скамье (стр. 88).
- Поднимание прямых ног в висе на перекладине (стр. 100). Поднимание туловища вверх в положении лежа на спине с поднятыми, согнутыми в коленях ногами (стр. 161).

В дни легких тренировок выполняйте упражнения в положении лежа на полу с перерывом между подходами в пять или менее секунд. В программы круговых тренировок включаются:

- Поднимание прямых ног к перекладине в висе на перекладине — поднимание туловища вверх в положении лежа на спине с поднятыми и согнутыми в коленях ногами — притягивание бедер к грудной клетке (стр. 95; стр. 161; стр. 81).
- Упражнения на тренажере для выполнения поворотов туловищем (см. главу 14 «Тренажеры») — притягивание бедер к грудной клетке — поднимание туловища в положении лежа на спине с поднятыми ногами, согнутыми в коленях (стр. 81; стр. 122).
- «Русские вращения» — опускание туловища в положении сидя — «велосипед» (стр. 150; стр. 164; стр. 136).

Понимание индивидуальных двигательных особенностей организма по Кирку Ривере

Кирк Ривера занимается вопросами повышения квалификации тренеров при Федеральном совете по физической культуре США и является автором книги «Исключительно о мышцах брюшного пресса». Его уникальный стиль мотивации был по достоинству оценен профессионалами фитнеса во всем мире. Мотивациям Кирка отведена значительная часть главы 15 «Система».

Сила. В природе не существует идеальной симметрии — в теле каждого человека имеются некоторые диспропорции. Скорее всего вы не задумываясь можете ответить, которая из ваших рук сильнее, не так ли? Такое же несоответствие в силе характерно и для мышц вашего брюшного пресса. Давайте разберемся почему.

Растягивание. Эластичность сгибающих мышц бедра и квадрицепсов непосредственно влияет на степень эластичности мышц в области живота.

Координация. Вы правша или левша? Даже и на секунду не подумайте, что эта существенная разница в совершении вами основных повседневных движений не повлияет на качество выполнения упражнений с «переключением» с одной стороны на другую.

Следующие упражнения на «осознание» помогут вам лучше понять свои индивидуальные двигательные особенности организма.

- Какой ногой вы бы ударили по мячу?

Независимо от вашего ответа, у этой ноги более крепкие сгибающая мышца бедра и квадрицепс. Сначала вы можете предположить, что с этой стороны мышцы нижней части брюшного пресса тоже должны быть сильнее, но затем вам будет казаться, что с наступлением «мышечного утомления» они утрачивают подвижность. Выполнение простых выпадов для растягивания внутренней части бедра и подколенного сухожилия поможет вам определить предельный уровень подвижности для начального этапа тренировки мышц.

С учетом полученной вами информации приступайте к выполнению последующих упражнений.

- Если вы возвращаетесь домой из продуктового магазина и ваши руки заняты покупками, какой ногой вы будете придерживать открытую дверь?

Независимо от вашего ответа, эта нога обладает лучшей координацией с мышцами нижней части брюшного пресса, чем другая. Вы вправе ожидать более четкого и точного выполнения движений с этой стороны. И не надейтесь, что противоположная сторона туловища окажется столь же подвижной.

- Вы забрались высоко для того, чтобы заменить электрическую лампочку. На какую ногу вы перенесете свой вес и какой рукой будете вкручивать лампочку?

Каким бы ни был ваш ответ, та нога, на которую вы перенесете свой вес, является вашей опорной ногой. С этой стороны у вас более развиты подколенное сухожилие и ягодичные мышцы. Выполняя любое упражнение, для которого требуется гибкость, вы будете бороться против изначального «устройства» вашего тела. Рука, которой вы потянетесь вверх, чтобы вкрутить лампочку, расположена со стороны тела, обладающей лучшей координацией движений. С этой стороны у вас все будет получаться наилучшим образом. Однако вам придется проявить терпение при выполнении упражнений более «слабыми» частями вашего тела с менее развитой координацией движений.

И все же... Не бывает правил без исключений. Ваше тело — это ваше тело. Великим благом для каждого могут стать занятия по программе, устанавливающей правильное соотношение между работой тела и разума (а программы по тренировке мышц брюшного пресса относятся имен-

но к этому типу программ) и позволяющей осознать, с чего ты начинаешь и каких результатов следует ожидать. Все аспекты этой программы нацелены на то, чтобы уберечь вас от разочарований в процессе тренировок и не допустить опасных последствий для вашего здоровья.

Программа Стивена Риттерспорна для тренировки мышц брюшного пресса теми, кто занимается восточными боевыми искусствами

Стивен Риттерспорн является обладателем черного пояса второй степени в Шорин-рю каратэ и черного пояса в джиу-джитсу. Он занимается восточными боевыми искусствами в течение пятнадцати лет. Стивен проводит групповые занятия и дает частные консультации по вопросам самообороны и восточных боевых искусств.

ПРОГРАММА:

1. Подтягивание коленей к груди в положении лежа на спине (стр. 84).
2. Поднимание прямых ног в положении лежа на спине с последующим выполнением ими ряда движений (стр. 90):
 - А. Попеременное перекрещивание ног (стр. 91).
 - В. Последовательное поднимание и опускание ног (стр. 91).
3. Повороты туловища в стороны в положении стоя (стр. 112).
4. Наклоны туловища в стороны в положении стоя (без отягощения) (стр. 109).
5. Опускание прямых ног в стороны в положении лежа на спине (стр. 117).
6. «Русские вращения» (стр. 150).
7. Кроссоверы (стр. 135).
8. Поднимание верхней части туловища в положении лежа на спине с согнутыми ногами (стр. 121).

Повторения и подходы:

Начинайте выполнять упражнения с одного подхода из 10 повторений и постепенно увеличивайте число повторений до 20, а количество подходов — до трех при выполнении каждого упражнения. Последовательно сокращайте время отдыха.

МУДРЫЕ СОВЕТЫ:

- Обязательно начинайте тренировку с разминки.

- Разрабатывайте мышцы брюшного пресса изолированно — это безопаснее.
- Держите поясницу прижатой к полу, когда это возможно.
- Тренировка косых мышц живота очень важна для тех, кто занимается восточными боевыми искусствами, потому что удары ногами и броски требуют большого количества вращательных движений.
- Сильные мышцы брюшного пресса также важны для принятия на корпус сильных ударов и защиты внутренних органов.
- Не «убивайте» себя тренировками. Увеличивайте нагрузку постепенно.

Программа «Соколиный глаз»* Дена Гейбла

Ден Гейбл является главным тренером по спортивной борьбе в университете штата Айова. За свою спортивную карьеру Ден одиннадцать раз становился победителем в чемпионатах, проводимых Национальной студенческой спортивной ассоциацией, причем за победу девять раз подряд он навсегда занесен в анналы университетской атлетики. Ден тренировал национальные команды по спортивной борьбе для участия в Олимпийских играх 1980 и 1984 годов, а на Олимпиаде 1972 года он завоевал золотую медаль и был назван лучшим атлетом мира. Если вас заинтересовала программа тренировки мышц брюшного пресса, разработанная Деном Гейблом для тех, кто занимается спортивной борьбой, и вам хотелось бы приобрести ее видеOVERCOP, вы можете написать по адресу: 223 США

University of Iowa
Iowa City, IA 52242

УПРАЖНЕНИЯ И ПОРЯДОК ИХ ВЫПОЛНЕНИЯ

1. Поднимание таза в положении лежа на спине, ноги согнуты в коленях (стр. 83).
2. Поднимание ног в положении лежа на спине с последующим выполнением ими ряда движений: попеременное перекрещивание ног (стр. 90-91).
3. Поднимание ног в положении лежа на спине с последующим выполнением ими ряда движений: последовательное поднимание и опускание ног (стр. 90-91).

4. Поднимание туловища с поворотом плеча в сторону разноименного колена в положении лежа на спине с ногами, согнутыми в коленях (стр. 160).

5. Поднимание туловища в положении лежа на спине с поднятыми ногами, согнутыми в коленях (стр. 122).

6. Удары кулаком по брюшному прессу: один тренирующийся напрягает мышцы брюшного пресса, а его партнер наносит легкие удары кулаком по этой зоне в течение 30 секунд.

Внимание! Будьте осторожны при выполнении этого упражнения, целью которого является разработка мышц брюшного пресса, а не нанесение телесных повреждений вашему партнеру.

МУДРЫЕ СОВЕТЫ:

- Я укрепляю мышцы своих борцов с головы до пят.
- Самомассаж — это хороший способ разогрева мышц перед тренировкой.
- Я всегда подчеркиваю, что необходимо поддерживать в хорошей форме все части тела, но особенно важно иметь сильные ноги и мышцы брюшного пресса. Большинство техник требует разнообразных движений ног, поднимания и вращательных движений при выполнении бросков. Для осуществления всех этих движений чрезвычайно важна сила и выносливость мышц брюшного пресса.

Программа тренировки мышц брюшного пресса, разработанная Донной Сайрус

Донна Сайрус отвечает за подготовку по аэробике в новейшем и самом популярном фитнес-клубе — «Клуб Боди Тех» в Майами-Бич. Ее опыт работы — двенадцать лет преподавания аэробики и фитнеса — подкрепляется предшествовавшими выступлениями в качестве танцовщицы на Бродвее.

Донна проводит ежедневные получасовые занятия «Тренировка только мышц живота» в «Клуб Боди Тех», делая основной упор на технику дыхания, поскольку она убеждена в том, что ключевым фактором для достижения оптимального эффекта от разработки мышц брюшного пресса является понимание дыхательного процесса. Многие задерживают дыхание во время тренировки, не понимая, какую важную роль играет кислород в процессе развития мышц. Далее

*«Соколиный глаз» (ирон.) — житель штата Айова.

приводятся основные упражнения из программы ее знаменитых получасовых занятий.

Правильная техника дыхания является жизненно важной при выполнении всех упражнений:

Лягте на пол и прижмитесь поясницей к полу. Согните ноги в коленях так, чтобы ступни стояли на полу. «Наполните» мышцы брюшного пресса воздухом. Положите одну руку на живот и «выдавите» воздух из мышц, подобно тому как выпускают воздух из воздушного шара. Поняв смысл этой идеи, приступайте к выполнению упражнений.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВЕРХНЕЙ ЧАСТИ БРЮШНОГО ПРЕССА

1. Сохраняя описанную выше позицию, обхватите шею сзади обеими руками и поднимайте верхнюю часть туловища, выдыхая воздух и втягивая мышцы живота. Медленно повторите это упражнение 10 раз.
2. Оставаясь в том же исходном положении, притягивайте левый локоть к правому колену до соприкосновения друг с другом, медленно и плавно выполняя движение 10 раз. Затем повторите упражнение, притягивая правый локоть к левому колену.
3. Притягивайте оба локтя к коленям до соприкосновения друг с другом 10 раз. Это упражнение хорошо разрабатывает мышцы верхней части брюшного пресса.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ НИЖНЕЙ ЧАСТИ БРЮШНОГО ПРЕССА

1. В положении лежа на спине поднимите ноги, согнутые в коленях, так, чтобы ступни были выше уровня коленей. Руки

прижмите к полу на уровне вашей талии и медленно подтягивайте колени вверх, в направлении верхней части туловища, одновременно отрывая таз от пола (10 раз).

2. Поднимите прямые ноги вверх, в направлении потолка, и «отожмите» таз от пола (10 раз).

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ КОСЫХ МЫШЦ ЖИВОТА (боковых частей брюшного пресса)

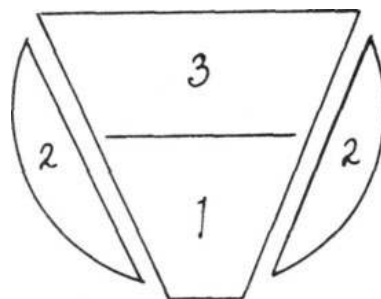
1. Опустите ноги, согнутые в коленях, вправо относительно торса в положении лежа на спине. Обхватите шею руками сзади и оторвите плечи от пола, одновременно направляя подбородок вверх, к потолку (10 раз). Повторите упражнение 10 раз, расположив колени слева от туловища.

Эти базовые упражнения прекрасно подходят для тренировки мышц брюшного пресса в целом; по мере повышения уровня вашей физической подготовленности следует увеличивать количество выполняемых повторений. Одним из основных способов повышения эффективности тренинга является внесение в его процесс дополнения в виде музыкального сопровождения! Выбирайте мелодии с ровным, спокойным ритмом, достаточно медленные, чтобы они подходили для выполнения дыхательной техники, описанной ранее. Начинайте с 1 повторения за 1 такт, затем, почти завершив его, переходите к выполнению 2 повторений за такт, то есть в два раза быстрее!

Как составить программу упражнений для самостоятельных тренировок

БРЕТТ БРУНГАРДТ

Настанет момент, когда вам, подобно оперившемуся птенцу, придется «покинуть гнездо» и приступить к созданию собственной программы тренировок. Приступая к этому творческому процессу, возможно, вы будете испытывать тревогу и беспокойство, что понятно и ожидаемо. Не волнуйтесь — в этой главе вы сможете найти все необходимые «инструменты» для работы над собственной программой, становясь, таким образом, персональным тренером для самого себя.



Часть 1: создание модели

Когда вы приступаете к разработке программы, необходимо начать с базовой модели или плана, на основе которых будет проводиться вся последующая работа. Можно представить себе мышцы брюшного пресса в виде четырех отдельных фрагментов, из которых «складываются» три зоны: первая — мышцы нижней части брюшного пресса; вторая — косые мышцы живота и третья — мышцы верхней части брюшного пресса.

Чтобы создать программу, вам необходимо поразмыслить над тем, какую форму вы хотели бы придать и каким образом укрепить каждую

зону, или «фрагмент», вашего брюшного пресса. Это будет зависеть от ваших индивидуальных нужд и целей: слабых зон, внешнего облика, который вам хотелось бы иметь, специфики вида спорта, которым вы занимаетесь и т. д. Однако всегда важно помнить о том, что развитие мышц должно быть сбалансированным.

Поскольку все упражнения в этой книге представлены по категориям, в соответствии с тремя тренируемыми зонами брюшного пресса, то вам будет довольно легко выбрать те из них, которые соответствуют вашим творческим замыслам.

Часть 2: базовые концепции

Следующие принципы являются ключевыми (наряду с упоминавшимися ранее в главе 3), которые необходимо учитывать при создании вашей авторской программы тренировок.

ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ СИСТЕМЫ

Не все упражнения созданы «равными» по производимому ими тренировочному эффекту. Для обеспечения наилучшего общего развития мышц брюшного пресса вам следует включить в свою программу все три типа упражнений: высокоинтенсивные с короткой продолжительностью выполнения; средние по интенсивности и продолжительности, низкоинтенсивные — самые продолжительные. Другими словами, вам необходимо, чтобы в программу входили сложные упражнения, от которых вы быстро утомляетесь, и упражнения полегче, которые вы сможете выполнять более продолжительное время. Внося такие разные упражнения в планы своих тренировок, вы имеете возможность создавать разнообразные программы для разработки мышц брюшного пресса в соответствии со спецификой требований вида спорта, которым вы занимаетесь, или вашей профессиональной деятельности. Имея представление об энергозатратах при выполнении тех или иных упражнений, вы можете разумно сочетать их продолжительность с интенсивностью в своих тренировках.

Пропорциональное развитие мышц

Выбираемые вами упражнения должны разрабатывать все группы мышц брюшного пресса (см. «Анатомию») под различными углами.

Никогда не следует полностью пренебрегать одной из зон брюшного пресса ради тренировки его более слабой части. Если у вас имеются сильные зоны, продолжайте разрабатывать их, но с меньшей интенсивностью, чем слабые участки. Это означает, что нужно выбирать менее интенсивные упражнения, выполнять меньшее количество повторений или самих упражнений для сильной зоны, либо воспользоваться комбинацией из трех предложенных вариантов. Ключевым моментом при выборе упражнений является принцип соблюдения пропорционального развития тренируемых мышц. В большинстве видов деятельности человека мышцы брюшного пресса участвуют сообща. Они играют также важную роль в функционировании

опорно-двигательного аппарата. Когда одна мышца или группа мышц становится значительно сильнее других, это влечет за собой резкое повышение вероятности потенциального травматизма.

СПЕЦИФИКА ПОДБОРА

Упражнения следует выбирать с учетом соответствия вашим специфическим нуждам, например:

Стадии развития спортивной формы

На выбор упражнений влияет стадия развития вашей спортивной формы: подготовительная, относительной стабилизации, «пиковая» (соревновательная) и т. д.

Вид спорта или род деятельности

Решающим фактором при отборе упражнений являются конкретные требования, предъявляемые к развитию мышц брюшного пресса тем видом спорта, которым вы занимаетесь. Вам необходимо тренироваться для выполнения специфических движений, а также развивать силу мышц с учетом энергозатрат для данного вида спорта.

Личные цели

Выбирая упражнения, вы должны руководствоваться поставленными перед собой целями, знать, чего вы хотите и сколько времени можете потратить на тренировки. Если вы профессиональный культурист, то ваши цели будут значительно отличаться от скромных планов того, кто хочет немного укрепить мышцы своего брюшного пресса и исправить осанку.

ПОРЯДОК ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ

Лучше всего начинать выполнение упражнений с тренировки самых крупных мышц брюшного пресса, постепенно переходя к проработке самых мелких мышц. Но эта последовательность может изменяться в зависимости от личных целей, а также от необходимости разнообразить программу. Если вашей главной целью является формирование косых мышц живота, то вам следует начинать тренировку именно с них. Но сохранение одного и того же порядка выполнения упражнений в течение продолжительного времени может привести к благодушию и удовлетворенности (не адаптации), а значит, получите меньше пользы, чем это было оптимально возможно.

ОБЪЕМ

Когда речь идет о силовой тренировке мышц брюшного пресса, понятие «объем» можно охарактеризовать как общее число повторений и количества тренировок в день, в неделю, в месяц и т. д. Создавая серию программ на перспективу, вам следует обратить внимание на общий объем тренинга и убедиться, что запланированная нагрузка будет достаточной, а не чрезмерной. Не менее важно правильно сочетать объем тренировки с ее интенсивностью. При увеличении интенсивности выполнения упражнений их объем (количество) следует уменьшать.

ИНТЕНСИВНОСТЬ

Интенсивность как степень напряжения, с которой вы тренируетесь, определяется сложностью упражнения, применением отягощений, если они вообще применяются, и продолжительностью времени отдыха.

Изменения

Внесением изменений в программу тренинга пренебрегают чаще, чем любым другим принципом. Тренировочный процесс должен претерпевать изменения по следующим причинам: для предотвращения перетренированности, во избежание «плато» (застоя в росте результатов) и скуки от однообразия выполняемой программы.

Разнообразить программу тренировки можно посредством изменений интенсивности и объема нагрузки. Когда вы впервые начали тренировать мышцы брюшного пресса, вам было значительно легче «шокировать» их, провоцируя соответствующую адаптацию. По мере повышения своего уровня физической подготовленности вам придется значительно чаще изменять программу тренировок. Примером того, как это следует делать, является выбор более сложных упражнений, выполнение которых, естественно, заставит вас снизить количество повторений (объем) при повышении интенсивности. Другим способом внесения разнообразия в тренировочный процесс может послужить действие абсолютно противоположное предыдущему: увеличение количества повторений при снижении интенсивности их выполнения. Когда вы планируете внесение изменений в программу в части объема и интенсивности нагрузок, следует варьировать очередность однотипных тренировочных дней в течение недели.

День высокоинтенсивного тренинга (тяжелый) будет чередоваться с днем низкоинтенсивных занятий (легким). Употребление терминов «тяжелый» и «легкий» может оказаться отчасти неправильным. Для достижения оптимального эффекта от ваших спортивных занятий перегрузка (т. е. «утомление мышц») должна происходить как в «тяжелые», так и в «легкие» тренировочные дни.

Часть 3: периодизация тренировки

Периодизация тренировки — это метод организации и систематизации, помогающий планировать физические нагрузки. Этот тренировочный цикл включает в себя все основные принципы тренинга и помогает подвести спортивную форму к наивысшему — «пиковому» состоянию. Метод периодизации применяется величайшими атлетами и выдающимися тренерами по атлетической подготовке и физической закалке во всем мире (многие из них принимали активное участие в создании этой книги).

К сожалению, в пределах этой книги невозможно дать исчерпывающую информацию о методике периодизации, но представленные в ней основные сведения помогут вам в работе над программой тренировки мышц брюшного пресса. Базисом для периодизации является основной адаптационный синдром (ОАС), исследованный еще в 1930-х годах. Он подразумевает описание процесса адаптации человека к стрессу. Этот процесс имеет три ясно выраженные фазы:

Стадия тревоги. Это первичная индивидуальная реакция на тренировочную нагрузку. Она может выражаться в виде ухудшения мышечной производительности вследствие болей.

Стадия сопротивления. На этом этапе организм адаптируется к тренировочным воздействиям посредством повышения силы, тонуса и выносливости прорабатываемых мышц.

Стадия перетренировки. Если физическая нагрузка слишком велика для тренирующегося, то могут проявляться признаки перетренировки:

- Застой в росте результатов и снижение уровня в технике выполнения движений.
- Хроническая усталость.
- Потеря аппетита.

- Потеря веса или истощение мышечной массы.
- Повышение вероятности заболеваний.
- Повышение вероятности травматизма.
- Недостаток мотивации и низкая самооценка.

На этой стадии вряд ли следует ожидать запланированных результатов. Во избежание перетренировки также необходимо учитывать стрессы окружающей среды (например, социальные потрясения, неполноценное питание, недостаток сна, слишком напряженную работу и т. д.).

Ваша цель — оставаться на стадии сопротивления, что даст возможность вашему телу адаптироваться к физическому напряжению, вызываемому тренировками, и приведет к достижению поставленных целей. В этом и заключается смысл применения метода периодизации.

Тренировочные циклы

После того как вы поставили перед собой вполне определенные цели, можно переходить к планированию тренировочного процесса, который подразделяется на четыре цикла. Прежде чем углубляться в работу над программами этих циклов, вам необходимо получить представление о состоянии «пикового» периода, который и является основной целью всех четырех фаз тренировочного процесса..

ПЕРИОД ««ПИКОВОГО» СОСТОЯНИЯ»

Это период кульминации, когда весь объем проведенных вами тренировок подводит вас к достижению наилучших максимально возможных результатов. Несомненно, для каждого он сугубо индивидуален, в зависимости от поставленных целей. Для элитных атлетов этот период может быть очень сложным из-за количества составляющих компонентов: силы, выносливости, специфического спортивного мастерства, диеты, психо-физического состояния и т. д., которые необходимо подвести к одновременному пику в их развитии. То же самое справедливо и в отношении профессионалов бодибилдинга. Все становится несколько проще, если вашей целью является лишь приведение в порядок мышц брюшного пресса. Но даже и тогда достичь состояния «пикового» периода вовсе не так просто, как это может показаться людям несведущим. Если вы хотите, чтобы период «пикового» состояния пришелся на пляжный период, то вам следует сосредоточить свои

усилия на трех основных направлениях: силовой тренировке мышц брюшного пресса, диете и аэробных тренировках. Достижение «пикового» периода происходит тогда, когда все эти элементы одновременно проходят наивысшую стадию своего развития.

МАКРОЦИКЛ

Макроцикл — самая продолжительная фаза тренинга. Продолжительность этой фазы зависит от индивидуальных особенностей тренирующегося, а также от целей, которые он ставит перед собой. Вообще, макроцикл начинается в конце одного пикового периода и завершается с началом следующего. Для макроцикла характерны долговременные цели и специфические временные рамки, в пределах которых вам хотелось бы достичь периода пикового состояния: шесть недель, шесть месяцев или один год. Макроцикл включает в себя три компонента: подготовительный период (мезоциклы и микроциклы), пиковый (соревновательный) и переходный.

МЕЗОЦИКЛ

Следующим по своей продолжительности тренировочным циклом является мезоцикл. Несколько мезоциклов составляют один макроцикл. Число, продолжительность и цели мезоцикла будут зависеть от ваших целей для макроцикла. Мезоцикл — эта фаза тренинга со своими специфическими целями. Например, целью первого мезоцикла может стать физическая подготовка, включающая в себя большой объем и довольно низкую интенсивность тренинга, создающая основу для последующего развития силы мышц. Для следующего мезоцикла могут быть поставлены цели развития силы и повышения выносливости мышц брюшного пресса посредством повышения интенсивности (выполнения более сложных упражнений, уменьшения времени отдыха и т. д.) при сохранении прежнего объема тренинга. Цель третьего мезоцикла может заключаться в ориентации на силовую тренировку (повышение интенсивности, повышение сопротивляемости, увеличение подходов при снижении времени отдыха и объема тренинга). Финальный мезоцикл, в котором вы достигаете пика своей физической формы, может включать более тщательный анализ: какие группы мышц у вас слабые и нуждаются в дополнительной проработке; какие группы мышц сильные; какие уп-

ражнения произвели лучший тренировочный эффект в прошлом; ваша диета, психо-физическое состояние и т. д. Пиковая форма брюшного пресса отличается от соревновательной пиковой спортивной формы. Доводя ваш брюшной пресс до пикового состояния, вы можете продолжать наращивать интенсивность и объем тренировок. На пике соревновательной спортивной формы необходимо их снижение, чтобы иметь возможность отдохнуть и восстановить силы перед соревнованиями. Чем лучше подготовка, тем лучше ваше состояние и тем дольше вы будете способны оставаться на пике своей физической формы.

МИКРОЦИКЛ

Каждый мезоцикл состоит из «микроциклов». Микроциклы еще более конкретизируют цели тренинга, планируя их на каждый день. Один день может включать тренировку с большим объемом (количеством, повторений) при умеренной интенсивности выполнения упражнений, а спортивные занятия на следующий день могут проводиться с большей интенсивностью при меньшем количестве повторений (объема). Или вы можете пойти по пути дальнейшего усложнения своих ежедневных тренировок, прорабатывая различные группы мышц и изменяя уровни интенсивности выполнения упражнений изо дня в день, как в предлагаемых программах для тренировки мышц брюшного пресса, представленных в заключительном разделе главы 15 «Система».

ПЕРЕХОДНЫЙ ПЕРИОД

К сожалению, долго находиться на пике тренировочной формы не представляется возможным. После периода пикового состояния наступает переходный период. Мышцы брюшного пресса могут сохранять наивысшую стадию своего развития дольше, чем большинство других мышечных групп. Поэтому при тренировке мышц живота существует возможность достигать более частых и более продолжительных периодов пикового состояния. Но это не означает, что ваш брюшной пресс не может постоянно выглядеть наилучшим образом. Концепции переходного периода помогут вам обеспечить поддержание его эффективного вида.

Период времени, приходящий на смену пиковому периоду, называется переходным. Он позволяет организму восстановиться и набраться сил, как физических, так и моральных. Этот период

предназначен для внесения разнообразия в программу тренировок. Эта фаза вашей подготовки является отправным моментом для перехода к новому, более высокому уровню физического развития в следующем макроцикле. Без переходного периода попытки удержаться как можно дольше на пике физической формы в конечном счете, приводили бы к стадии 3 основного адаптационного синдрома — перетренировке. Организму необходимо дать время для отдыха от пиковой фазы с сопутствующими ей ограничениями в рационе питания и высокой интенсивностью тренировочного процесса. Переходным периодом отводится необходимое количество времени для восстановления сил, после которого вы быстро возвращаетесь к фазе развития на более высоком уровне в следующем большом цикле тренировки.

Представление об отдыхе для большинства людей ассоциируется с сидением на пятой точке и абсолютным бездельем. Но это полностью неверно относительно переходного периода. Вы продолжаете тренировки, хотя их объем и интенсивность снижены. Отдыхайте активно и с удовольствием! Проводите легкую тренировку мышц брюшного пресса 1-2 раза в неделю. Следует выполнять не более одной сотни повторений в день.

В начале этой главы рассказывалось о том, как следует составлять план и какими базовыми концепциями, перечисленными в ней, а также в главе 3, необходимо руководствоваться при отборе упражнений, представленных в этой книге, для создания вашей «кастомизированной» программы тренировок. Затем в соответствии с естественными циклами периодизации вы можете разработать серию программ физических упражнений, позволяющих как можно дольше оставаться на стадии сопротивления и на пике своей физической формы, чтобы достичь поставленной цели — иметь плоский живот с рельефными мышцами брюшного пресса.

Учимся на конкретном примере

Если вы хотите достичь пика физической формы своего брюшного пресса к моменту, когда собираетесь отправиться в отпуск на Гавайи в первую неделю марта, а сейчас у нас начало декабря, то вам нужно составлять программу для трехмесячного макроцикла.

Вероятно, вам следует разбить макроцикл тренировок на одномесячные мезоциклы, разделив их на двухнедельные микроциклы для первых двух месяцев и на однонедельные мик-

роциклы для последнего месяца, планируя процесс подготовки брюшного пресса к пику в развитии его мышц.

В результате такой разбивки у вас может получиться следующее:

Первый месяц: Подготовительный период. Вам необходимо заложить надежный «фундамент», выполняя низкоинтенсивные упражнения с большим количеством повторений. В течение двух микроциклов следует постепенно уменьшать время перерывов для отдыха.

Второй месяц: На протяжении этого периода вам предстоит увеличивать количество физических упражнений и повышать интенсивность их выполнения. Для достижения этих целей используйте ваши двухнедельные микроциклы. Целью первого микроцикла станет добавление одного нового упражнения для разработки каждой части брюшного пресса. Во втором микроцикле следует заменить некоторые упражнения более сложными.

Третий месяц: Во время этого цикла, с переходом на однонедельные микроциклы, вы начнете более часто вносить изменения в программы тренировок. Вы можете выполнять в течение одной недели «тяжелую» программу, дополняя ее изометрическими напряжениями, а на следующей неделе делать упражнения с большим количеством повторений и без перерыва между подходами. За этими микроциклами может последовать неделя, на которой вы будете чередовать дни «легких»

и «тяжелых» тренировок. В течение последнего микроцикла вы должны тренироваться каждый день, подводя мышцы своего брюшного пресса к периоду «пикового» состояния в момент вашего первого появления на пляже. На этой неделе можно тренироваться более интенсивно, каждый день выполняя разные программы тренировок и доводя «до кондиции» слабые участки.

В течение этой последней недели все прочие аспекты, включенные в программу тренинга (рациональное питание, аэробные тренировки и силовая тренировка мышц брюшного пресса), должны проходить наивысшую стадию своего развития.

РЕЗЮМЕ

Наиболее важными принципами, о которых следует помнить при составлении собственной программы тренировок, являются: сбалансированность, направленность и разнообразие. В большинстве случаев вам следует подбирать одинаковое количество упражнений для трех частей брюшного пресса. Этот принцип может быть нарушен только тогда, когда вы пытаетесь направленно разрабатывать слабую или проблемную зону. Но даже и в таких обстоятельствах никогда не следует полностью пренебрегать тренировкой «сильных» участков. Выполняйте по крайней мере одно упражнение для каждой зоны. И наконец, вам необходимо разнообразить тренировочный процесс. Вносить изменения в программу тренировок следует приблизительно каждые шесть недель, с постоянным прицелом на дальнейшее развитие.



Каждому, кто регулярно занимается спортивными тренировками, известно о том, насколько разнообразны прогрессивные современные комплексы физических упражнений по сравнению с теми, которые широко применялись в прежние годы. В наши дни существуют буквально десятки новых систем и способов, созданных для максимально эффективного приведения в порядок мышц живота и придания стройности вашей фигуре. Но где можно познакомиться с этими комплексами? Как подобрать упражнения для регулярных спортивных занятий, соответствующие именно вашему телосложению, физическим данным и потребностям? В книге **«Бодибилдинг. Тренировка мышц живота»** вы найдете ответы на интересующие вас вопросы.

- Всецело посвященная теме укрепления мышц живота — это первая книга, которая будет одинаково интересна как начинающим любителям, так и профессионалам фитнеса.
- Свыше сотни специальных упражнений — от обычных наклонов в стороны и поднимания туловища из положения лежа до скручивания торса и упражнений, выполняемых в висе на перекладине, а также сложнейших поз и движений, собранных воедино из различных источников, включая традиционную спортивную гимнастику, йогу и восточные боевые искусства.
- Специальная система упражнений, предназначенная для ежедневной 15-минутной зарядки, способна придать вашему «брюшку» достойный вид ребристой стиральной доски.
- Вам предлагается масса советов и способов по укреплению мышц живота, любезно предоставленных крупнейшими современными тренерами, инструкторами и профессиональными культуристами.
- Как создать собственную программу, группу упражнений и подходов, которые будут работать на вас наилучшим образом, и объединить их в определенную систему для самостоятельного тренинга?
- Дополнительные главы содержат информацию о диетах, теории физических упражнений и правильной технике спортивных тренировок для тела и разума.

КНИГА «БОДИБИЛДИНГ ТРЕНИРОВКА МЫШЦ ЖИВОТА» КАК ПОСОБИЕ ПО УКРЕПЛЕНИЮ МЫШЦ БРЮШНОГО ПРЕССА БЕЗУСЛОВНО СТАНЕТ КЛАССИКОЙ ФИТНЕСА. БЕЗ НЕЕ НЕ СМОЖЕТ ОБОЙТИСЬ НИ ОДИН ИЗ ТЕХ, КТО СЕРЬЕЗНО ОТНОСИТСЯ К СВОЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ФОРМЕ И СПОРТИВНЫМ ТРЕНИРОВКАМ.