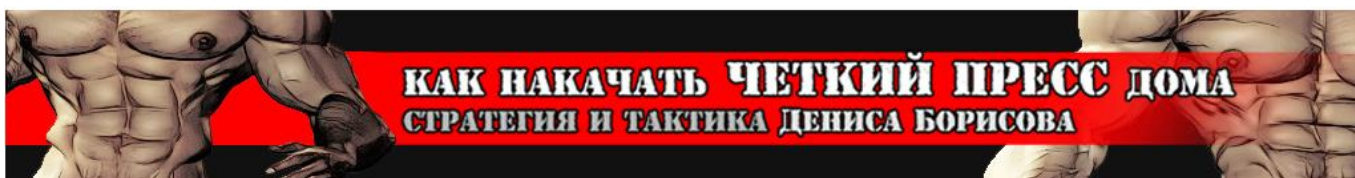




Скачано с торрент-портала NNM-Club.ru

Оглавление:

Вступление, которое открывает глаза на важные вещи	3
Бесполезные методики, которые хорошо продаются	5
Секреты анатомии мышц живота	8
Почему нижний пресс всегда отстает от верхнего	10
Теория Роста Мышц пресса	11
ЛОКАЛЬНОЕ СЖИГАНИЕ ЖИРА	14
Генетика и накачка мышц пресса	16
Что делать, чтоб пресс был виден	19
Жиросжигающая диета для пресса	20
Работающие упражнения для накачки мышц пресса	23
Факультативные упражнения	31
Комплекс тренировки для пресса (БМВ и ММБ)	34
Как часто тренировать мышцы пресса?	37
Сколько отдыхать между подходами	38
Особенности Женского Тренинга пресса	39
Навык правильного сокращения мышц пресса	41
Тренировочные комплексы (НАЧАЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ)	42
Тренировочные комплексы (СРЕДНИЙ УРОВЕНЬ)	43
Тренировочные комплексы (ПРОДВИНУТЫЙ УРОВЕНЬ)	49
Как добиться успеха?	52
FAQ (Частые вопросы)	54
Напутствие	56



Вступление, которое открывает глаза на важные вещи

Я всегда задавался вопросом: почему вокруг нас так мало подтянутых людей обладающих спортивным прессом? Ведь для этого вовсе не



нужно быть профессиональным спортсменом. Для этого не нужно много времени и не нужно много денег. Информации по поводу того, как тренировать мышцы пресса тоже более чем достаточно. Более того, накачать пресс без развития других мышечных групп очень легко с точки зрения ресурса- затратности. Это как вырастить одного ребенка, а не пять сразу. Но почему же нет результата? Ведь, откровенно говоря, многие добросовестно начинали тренировать пресс. А затем так же добросовестно про него забывали, не увидев за месяц никаких изменений к лучшему.

Возможно, раз схема не сработала, значит,... она неверна, либо не учитывает что-либо еще? Если мыслить логически, то иных объяснений просто не может быть. Хорошо. Допустим это так.

Но...какой в этом смысл? **Какой смысл сотням авторов и тренерам давать неверные рекомендации?** Ведь среди них есть люди с хорошо развитыми мышцами брюшного пресса и уж они-то должны знать на практике как его накачать. Зачем им давать ложные схемы?

Вина всех этих специалистов имеет два очень разных оттенка умысла. Большая часть советчиков раздает неверные рекомендации не

умышленно - просто они не знают, как накачать пресс человеку которые решил это сделать с нуля. Они дают рекомендации исходя из своих физических и генетических особенностей, забывая, что обычному человеку до них очень далеко. К таким тренерам я отношусь достаточно спокойно, потому что вред, который они делают носит случайный характер в силу их незнания. Но есть другая, гораздо меньшая часть «тренеров с гнильцой», которые дают неверные советы специально, чтоб заработать больше денег. Вот приходите вы к такому «человеку-уродцу» с своим желанием получить по быстрее заветные кубики на животе, а он вам дает не то что эффективно работает, а то что эффективно продается. Хотите шикарный пресс за месяц? Не вопрос, хоть за две недели. Нет времени? Не вопрос, 5 минут на тренировку вполне достаточно! Вы только главный бумажник не забудьте, потому что я вам дам особенную (фантастическую, секретную) схему. А она ж денег стоит. Ну вы понимаете?

В общем, никаких фантастических схем в этом курсе не будет. Никаких секретов тибетских монахов или всяких там Ларис Долиных. Я вам дам возможность измениться. Настоящую возможность. Ну а что касается результата...то я вам его не буде гарантировать потому что он зависит вовсе не от возможности, а от того возьмете вы ее или нет.

Успех всегда зависит от двух основных факторов:

1. желания
2. знания

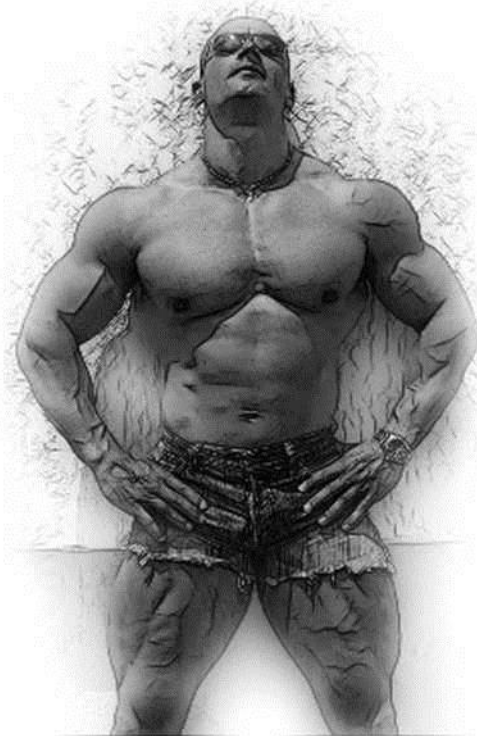
Я могу дать только знания. К сожалению, я не могу залезть в ваши мозги и промыть их, тем самым мотивировав вас на достижение результата. Ваше желание - это сугубо личное дело. Оно либо есть, либо его нет. И вопрос этот вовсе не философский, как многие ошибочно думают.

Часто люди говорят «Я хочу красивый и спортивный пресс». Но это вовсе не желание. Это просто позитивная оценка в 95% случаев. Что это значит? Это значит что глагол «Хочу» можно легко поменять на глагол «нравиться». Настоящего, жизненно важного желания у таких людей нет. Это как ответ на вопрос: Хотите ли вы побывать в космосе? Конечно хочу! Ложь! Вам нравится мысль о том, что бы взглянуть на нашу голубую старушку с орбиты и почувствовать свою исключительность. И вам совсем не понравится 10-ть лет учиться и тренироваться, чтоб получить такую возможность по настоящему. Не путайте желание и просто позитивную оценку.

Одно дело если вам нравится подтянутый и тренированный пресс и совсем другое дело, если вы этого ХОТИТЕ! В первом случае лучше не тратьте свое время зря - в мире слишком много интересных вещей, для того чтоб позволять себе тратить время в пустую. Ну а во втором случае добро пожаловать. Если вы относитесь к тем единицам, которые действительно ХОТЯТ, то я за вас рад, потому что вы получили сейчас уникальную возможность реализовать свое желание. А это всегда фантастически приятное путешествие. **Смотреть, и охотиться за своими желаниями одна из самых приятных штук, которые только можно придумать в этом мире.**



Бесполезные методики, которые хорошо продаются



Если я хочу научиться бить руками, я иду к боксеру. Если я хочу вареников, я иду в вареничную. Если я хочу построить себе мышцы пресса - я иду к бодибилдеру чтоб научиться. Мне кажется это вполне логично, потому что каждый должен делать то, что он хорошо умеет. Возникает только вопрос, какого лешего, если вам нужен пресс вы идете заниматься пилатесом, йогой и прочими штуками вместо того, чтоб выбрать самый эффективный и логичный путь достижения своей цели? Никто не может знать, как лучше построить на практике дом лучше, чем строители. Так же как никто не может знать, как лучше поострить мышцы пресса на практике чем тело строители (бодибилдеры, если вам угодно произносить это на западный манер).

Продать можно что угодно, если научиться ловко спекулировать желаниями потенциального покупателя. Что, в общем-то, и происходит в фитнес центрах или в различного рода спортивных магазинах, где продаются бесполезные для тренировки талии тренажеры. И чем громче реклама, тем, как правило, бесполезнее товар. Иначе говоря, качество продукта обратно пропорционально качеству рекламы. Проверить эффективность конкретного

товара или услуги можно только одним способом: купив ее. Ну а уж если вы купили, то дальше интерес к вам у продавца совсем пропадает - работа у них такая.

И хотя есть очень простой способ узнать, что же действительно работает эффективно для тренировки мышц пресса. Для этого достаточно пройти в фитнес центр и посмотреть, как тренируют пресс те бодибилдеры у которых он есть. Но, на практике, мало кто это делает. Потому что, понаблюдав за такими людьми, или даже поговорив с ними, вы разочаруетесь, узнав, что накачать пресс за месяц не получится. А ведь именно это обещают все продавцы «суперметодик» и специальных тренажеров. И чем более сладкая лож льется в ваше сознание, тем проще в нее поверить, потому что хочется.

Что ж, давайте пробежимся по самым бесполезным лже-методикам накачки пресса.

Тренажеры из рекламы. Разнообразные абсшейперы, электростимуляторы для мышц пресса, швейцарские мячи, специальные скамейки и т.д. и т.п. Эти штуки, которые так интенсивно пытаются вам впарить - самая большая лож из всех возможных, потому что не лож в чистом виде, а полуправда. Продавцы этих тренажеров знают, что лучший способ ввести человека в заблуждение, это не обман, а недосказанность. Многие из подобных товаров действительно заставляют работать мышцы пресса. Однако для работы на таком уровне интенсивности и нагрузки специальные тренажеры вовсе не нужны. Вот про это и умалчивают продавцы, чтоб не смущать потенциального покупателя крамольными мыслями.

Вместо этого дельцы ловко используют человеческий комплекс «волшебной палочки». Обычному мужчине или женщине хочется верить, что для достижения нужного результата есть какая то специальная, почти волшебная, штука (таблетка, волшебная палочка, заклятие, специальный тренажер), приобретя которую он или она сразу же получит заветный результат. Ну как не использовать эти комплексы в своих целях, если люди готовы сами отдать деньги не понятно за что? Вот и используют. Создают вокруг тренажера ауру высоко технологичности и научности, привлекают обычных бодибилдеров или

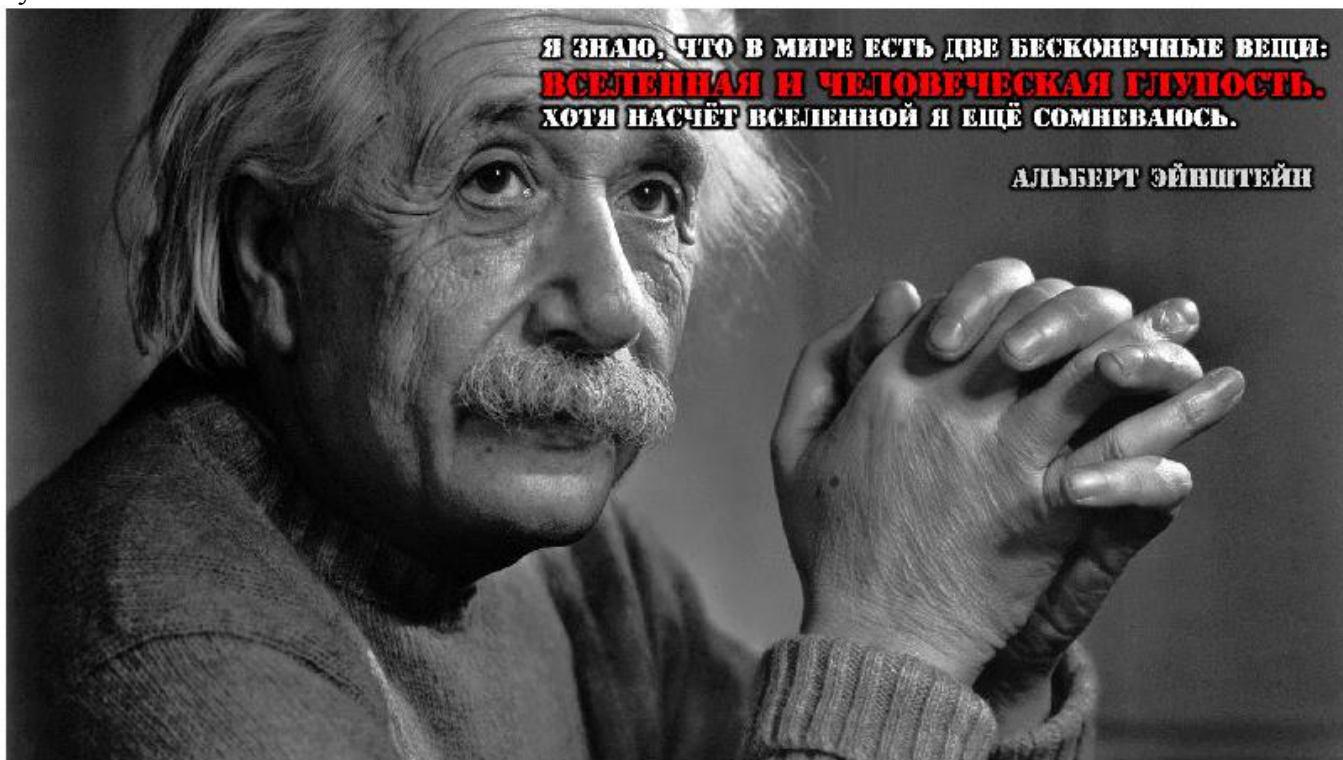


фитнес моделей из тренажерного зала для рекламы и пожалуйста....

Супер тренажер для пресса готов. Считаем денежки.

«Прогрессивные методики». Это вообще бездонная тема. Подобных методик существует просто гигантское количество. Это могут быть целые направления физической активности такие как пилатес, каланетика, йога и т.д., либо отдельные фитнес методики накачки пресса, такие как Core Training, «тысяча скручиваний», «продолжительное напряжение» и т.д., либо далее отдельные не эффективные упражнения: боковые скручивания, ножницы, «велосипед», повороты корпуса и т.д. Особенность всех этих методик в том, что они имеют очень низкий КПД, зато выглядят очень хитрыми и логичными. Если я тренер в фитнес зале мне гораздо проще будет брать с людей деньги за очень модные и хитрые упражнения и тренировки чем за обычные скручивания лежа, которые они могут сделать дома и без меня. Все эти методики созданы для того, чтоб было проще продавать воздух. Человеку впаривают мысль, что для тренировки тела или мышц пресса нужно знать какие то особенные методики и упражнения, которые нужно делать под надзором тренера в фитнес клубе. А иначе, с какой стати люди будут ходить и платить деньги за воздух?

Диеты и таблетки для похудения. Дело в том, что ваш пресс может быть очень хорошо развит, но вы не будите видеть его под слоем жира. Область талии у людей генетически приспособлена для хранения энергетического резерва - жира. И особенно это актуально для женщин. Природа так позаботилась о экстренной помощи на случай голода во время вынашивания ребенка. Вот это и является причиной того, что для большинства людей самой по себе накачки пресса не достаточно без дополнительной диеты. Многие разумные понимают это, что и используют разного рода дельцы продающие методики для похудения или таблетки для этих же целей. Я, честно говоря, всегда против любых таблеток и добавок для похудения потому что, даже если они работают (а это большая редкость), то эффект наблюдается только во время приема этих спецсредств. А после отмены жир возвращается в еще большем количестве потому что наше тело так пытается обезопасится от голода (оно не понимает что вы худеете ради красоты, а не потому что вокруг вас голод). Примерно тоже самое можно сказать о многих диетах. Эффект есть только во время, а после отмены все возвращается. Для контроля уровня подкожного жира нужно развивать привычки питания, которых вы будите придерживаться всегда, а не только какое то время на диете. Однако подобную мысль гораздо сложнее продать, чем «волшебную таблетку». Вот и опустошают кошельки людей продавцы всех мастей, спекулирую на желаниях быть стройнее и лучше.



Как говорил старик Эйнштейн: «в мире только две бесконечные вещи. Это вселенная и человеческая глупость. Хотя по поводу первого я не совсем уверен». Часто сознательно мы понимаем, что нас обманывают, и тем не менее, продолжаем вестись просто потому что нам очень хочется поверить такому сладкому рекламному слогану.

«Мутные» рекламные слоганы (примеры)

Накачать пресс лежа на диване ?! Революционная система ирландской фирмы Slendentone. Результат за 4 недели!!!

Как накачать пресс в домашних условиях за неделю.

Пояс для похудения Бенбротон. 940руб. Суперхит! Избавит от лишнего жира. Рекомендуют врачи и спортсмены.

Красивый живот и пресс! Легко! Система Lbody - как убрать живот за 8 недель и накачать пресс за 4 недели.

Как накачать пресс быстро (качаем пресс быстро)

Экспресс-Похудение на 15 кг. в месяц с "L-Карнитином 300" и "Нутриентумом"

Сделай себе 6 кубиков за две недели

Карбовит Q10 - Убирает жир с живота, боков, бедер.

Уменьшает второй подбородок. Безвреден.

Похудение 25 кадр. Вам надоел лишний вес? приобретите этот курс и похудеете!

Умный пресс - спер методика накачки

Финтослим - Худеют до 15 кг, 12 см. Сжигает старые жировые отложения, блокирует накопление новых. Акция! Отзывы

Как накачать пресс в кратчайшие сроки.

Верните стройность за месяц! Диета, которая реально работает. Худейте не отказывая себе в еде.

Abs Rock Twister - Тренерует все области пресса

Супер пресс. Эффективная методика. Без пота. Без упражнений. Без диет!

Как сделать живот плоским за неделю.



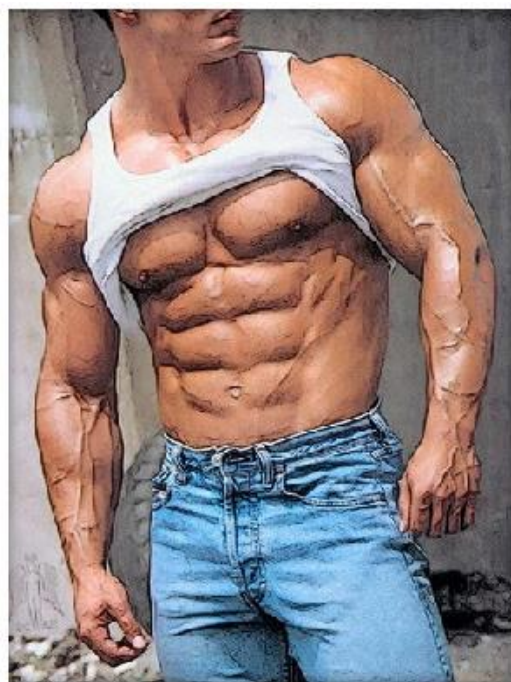
Секреты анатомии мышц живота

Что ж: мальчики и девочки, прежде чем преступить к работе, давайте изучим хорошенько тот объект, который мы собрались видоизменить. Потому что, одно только понимание некоторых важных вещей по поводу устройства вашего пресса способно сэкономить вам кучу времени и усилий.



То, что чаще всего люди представляют, когда говорят о развитом прессе, называется **ПРЯМАЯ МЫШЦА ЖИВОТА**. Помимо этой мышцы есть еще **НАРУЖНЫЕ КОСЫЕ МЫШЦЫ** и **ВНУТРЕННИЕ КОСЫЕ МЫШЦЫ** живота. Первые очень хорошо видны у поджарых людей - наружные косые мышцы тянутся наискосок от подмышек к низу живота.

Визуально они похожи на царапины оставленные тигром черканувшим бок убегающей жертвы. Внутренние косые мышцы мы рассматривать не будем, потому что они не видны т.к. находятся под наружными косыми мышцами. Скажу только, что их расположение фиксируется под углом в 90 градусов к внешним косым и они выполняют прямо противоположенные функции. В общем для нас, с эстетической точки зрения, важны только внешние косые и прямая мышца живота, потому что именно эти две мышцы видны визуально.



Прямую мышцу живота мы собственно и называем прессом, потому что именно она выстилает наружную стенку брюшины. Это плоская и длинная мышца которая

разделена на две половины (левая и правая) вертикальной линией из сухожилий («белая линия живота»). Эта линия представляет собой не что иное как пучок сухожилий шириной от 1.5 до 2 см, который начинается от лобковой кости внизу и тянется вдоль живота вверх до самой грудной кости. Надо сказать что этот пучок сухожилий не единственный. Есть еще несколько пучков, которые пересекают прямую мышцу живота перпендикулярно направлению ее волокон.



Собственно благодаря одному вертикальному пучку сухожилий и нескольким горизонтальным мы и видим те самые кубики (квадратики) на рельефном животе которые образуют такую заманчивую «стиральную доску» из вашего пресса.

Понимание этих элементарных вещей может здорово упростить вам задачу накачки пресса. Прежде всего, раз мы имеем дело с одной основной мышцей (прямой мышцей живота), а не с несколькими разными, то становится понятно, что она не может работать частями, а всегда будет работать только целиком. Это очень важный момент, имеющий практическое значение для тренировки любой мышцы. Когда вы сокращаете любую мышцу, например бицепс (подносите чашку с чаем к губам), у вас происходит сокращение всего бицепса, а не только нижней или верхней части. Тоже самое происходит и с прессом.

Часто тренера в фитнес залах несут ахинею по поводу того, что можно накачать отдельно нижнюю часть пресса от верхней. Запомните раз и навсегда: **Нет в природе таких упражнений, которые грузили бы только часть определенной мышцы. Пресс либо сокращается, либо расслабляется ЦЕЛИКОМ. Точка.**

Если мы меняем вектор и угол нагрузки, то формально можем чуть чуть сместить акцент. Но для вас, если вы не соревнующийся бодибилдер, эта информация бесполезна, потому что **разница в акцентах верх-низ будет не больше 1- 3%.** От такой разницы, как говорится, ни холодно и не жарко. Вы ее не почувствуете. Прямая мышца живота (пресс), не смотря на то, что из за квадратиков вам кажется что это несколько мышц, - на самом деле является **одной мышцей и она физически не может сокращаться только в удобных вам местах.**

Почему нижний пресс всегда отстает от верхнего?

Хорошо. А почему тогда нижний пресс всегда отстает от верхнего? Проработка и развитие нижнего пресса - дело весьма не простое по двум причинам (если вы мужчина) и по трем причинам (если вы женщина):

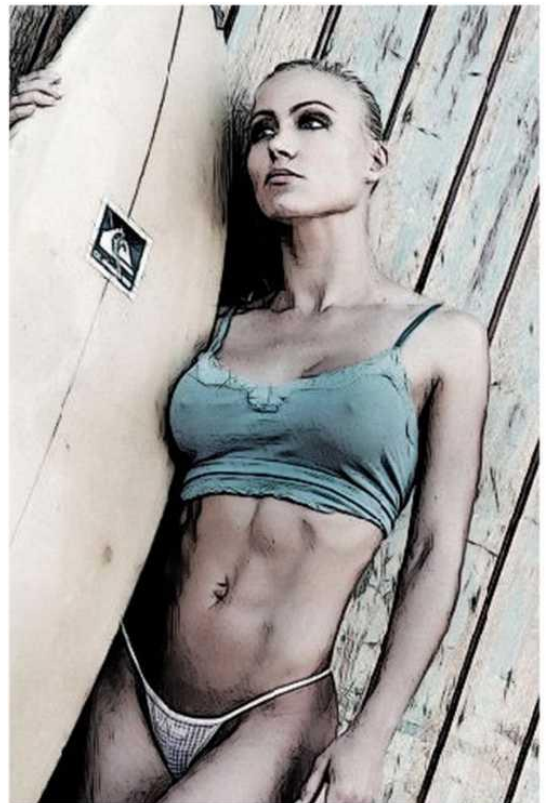
Там особо нечего тренировать. Дело в том: что прямая мышца живота (пресс) толстая лишь с области талии (пупка) и выше. А в месте прикрепления к лобковой кости эта мышца очень тонкая и образованно преимущественно соединительной тканью.

Исходя из размера и анатомии прямой мышцы (пресса) **верхняя часть более толстая, сильная и поэтому выполняет большую часть работы** по скручиванию и поддержанию корпуса. Т.е. верхняя часть лучше приспособлена для выполнения работы.

Если вы женщина, то раз в месяц у вас бывают боли внизу живота.

Это является причиной развития специфического приспособления организма - **внизу живота снижена нервная чувствительность**, чтоб вы не испытывали сильную боль каждый месяц.

Отрицательным моментом является то, что низ живота вас слабо поддается на нагрузку (слабый и вялый) из-за сниженного количества нервных окончаний.



у

Практическое применение этих фактов мы будем использовать чуть позже, когда дойдем до построения комплексов упражнений. **Но промежуточные выводы можно сделать уже сейчас:**

1. Любое упражнение на прямую мышцу живота (пресс) задействует его целиком.
2. Нижние отделы развивать сложнее, чем верхние.
3. По большому счету, не нужно огромного количества разных упражнений, раз речь мы ведем о тренировке одной мышцы.
4. Акцентированная тренировка нижних отделов будет грузить и верхние отделы пресса.

Теория Роста Мышц Пресса

Теперь я вам расскажу про основные драйверы мышечного роста. Так **как пресс - это обычная мышца**, то и общие тренировочные принципы мышечного роста на него работают. Очень часто люди терпят фиаско в развитии мышц живота просто по причине того, что верят в некую особенную исключительность этого региона. Можно услышать много советов по поводу того, что пресс «любит» большое количество повторений, или рекомендации достигать всегда жжения (дескать от этого горит жир) и т.д. Это все бабкины сказки. Ваш пресс - это не пересаженный орган от инопланетян, поэтому его реакция на нагрузку подчиняется основным законам действующим для всех остальных мышц вашего тела. И сейчас мы их рассмотрим.

Наше тело и мышцы пресса в частности, не хотят изменяться. **Любой организм всегда стремится к равновесию своей внутренней среды со внешней (ГОМЕОСТАЗУ ПОКОЯ)**. Если вы заболите, то тело будет лечиться, пока не вернется в исходное состояние. Если вы разобьете руку, то она будет заживать, пока не вернется в исходное состояние. А что если вы будите разбивать руки регулярно? Кости укрепятся и на костяшках образуются мозоли. Это тоже будет стремление к гомеостазу покоя. Таким образом внутренняя среда (ваши кулаки) приспособится к внешней среде (постоянные микротравмы). Это вселенский закон АДАПТАЦИИ, который и позволяет нам увеличивать и развивать наши мышцы.

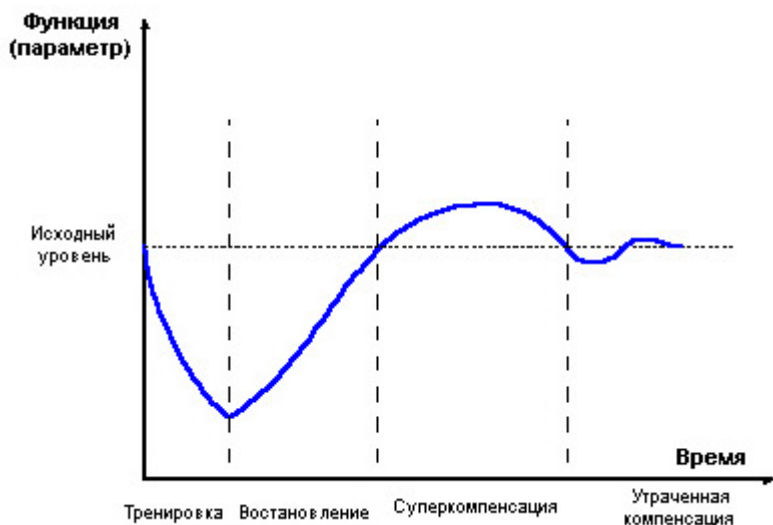


Основа Достижений в любом спорте:

В основе любого скоростно - силового вида спорта, в основе любой тренировочной схемы лежат два главных принципа. Если вы их поймете, то сэкономите кучу времени:

1. СУПЕРКОМПЕНСАЦИИ

2. ПРОГРЕССИИ нагрузок



Принцип суперкомпенсации говорит о том, что после того, как вы нарушили состояние покоя организма (травмировали мышцы тренировкой, или обожгли клетки кожи на ярком солнце), начинается заживление до исходного уровня (компенсация), а затем происходит дополнительная «страховка» в виде суперкомпенсации (мышцы становятся чуть сильнее и больше, кожа чуть темнее). Это, в общем то, и есть рост или адаптация к внешним факторам.

Если внешние факторы будут не измены, то через некоторое время

внутренняя среда вашего организма (размер мышц или цвет кожи) приспособится к ним и процесс остановится. Но если внешние факторы будут ПРОГРЕССИРОВАТЬ становится все более и более агрессивными (более тяжелые нагрузки на тренировках, больше времени под ярким солнцем), то процесс адаптации (роста) будет происходить дальше (мышцы еще больше, кожа еще темнее). В этом суть принципа прогрессии нагрузок. Чтоб не останавливался рост, нужно постоянно увеличивать нагрузку.

Рецепт максимально быстрого роста мышц очень прост: нужно регулярно давать мышцам больший стресс чем на предыдущей тренировке, что будет приводить к регулярному росту (адаптации). Чем быстрее у вас получится давать подобный стресс, тем быстрее вы накачаете ваши мышцы.

Но тут не все так прямолинейно. Со временем организм привыкает к регулярному стрессу и соответственно прекращается рост. Наступает так называемое плато.

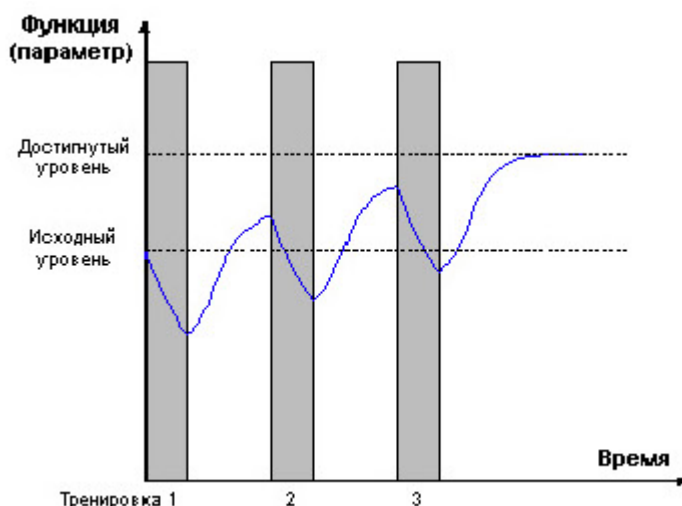
То, что мало знакомо новичкам (они растут от любых программ, т.к. для их мышц любая программа, даже самая идиотская, - это стресс). Но то, что хорошо знакомо тем, кто отзанимался больше года.

К счастью, для вас пока, это не особенно важно по ряду причин.

Вы новичок и ваш пресс будет хорошо откликаться на нагрузку в течении многих месяцев, чего вполне достаточно для того, чтоб привести его в форму.

Мышцы пресса сами по себе имеют очень хороший отклик на целевую нагрузку.

Мышцы пресса хорошо смотрятся даже когда имеют не значительный размер. Из-за своего расположения и анатомии, мышцы живота не требуют гигантского размера для того, чтоб



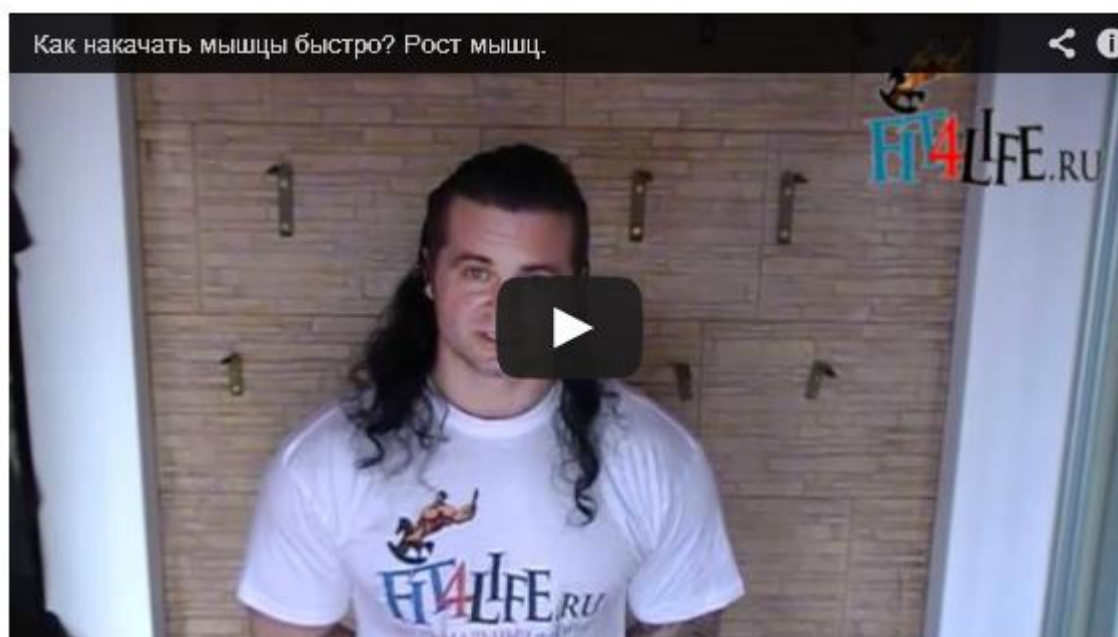
выглядели замечательно. Для этого важнее диета. Но всему свое время.

Мышцы пресса традиционно тренируют используя вес собственного тела (без штанг, гантелей и т.д.). Что не мешает достигать хорошего развития этой мышечной группы.

Резюме:

Принципы мышечного роста мы будем использовать. Но без фанатизма. Нагрузку мы будем увеличивать за счет перехода от простых к более сложным формам выполнения упражнений и за счет использования дополнительного количества повторений. Этого, будет более чем достаточно. Именно такой подход за многие десятилетия доказал свою эффективность в бодибилдинге и фитнесе.

Если вас заинтересовала информация по поводу принципов мышечного роста, то более глубоко вы можете ее изучить в моем видео или оригинальной статье: [Как накачать мышцы быстро? Рост мышц.](http://www.fit4life.ru/bodibilding/kak-nakachat-myshcy-bystro.html) (<http://www.fit4life.ru/bodibilding/kak-nakachat-myshcy-bystro.html>)



<http://youtu.be/IU8szb45sUw>

МИФ про «ЛОКАЛЬНОЕ СЖИГАНИЕ ЖИРА»



Локальная редукция жира или «точечная редукция» жира - это тот ловкий маркетинговый прием, которые чаще всего используют не чистоплотные дельцы от фитнеса, для того чтоб продать вам воздух. Вопреки тому, что утверждает реклама, **локальное сжигание жира невозможно**. Нельзя с помощью упражнений добиться сжигания жира исключительно в нужном районе (в районе талии, к примеру). **Жир может сгорать только по всему телу одновременно**. Скорость этого процесса зависит от генетики, пола (гормонов), возраста. Любые упражнения на мышцы пресса, лишь будут тренировать их физические качества, а не сжигать слой жира над ними. Поэтому, сколько бы скручиваний лежа вы не делали, меньше жира в районе талии от этого не станет.

Жир в нашем теле хранится в жировых клетках в виде триглицерида. Это наш энергетический запас на экстренный случай, задуманный природой. И когда возникает необходимость в расходе жира (нужна энергия, сырье для гормонов и т.д.), то **триглицерид сначала должен расщепиться на более мелкие фрагменты: жирные кислоты и глицерин.** Собственно говоря, это и называется липолиз или сжигание жира. Глицерин и жирные кислоты которые образуются в результате липолиза выходят из клетки и попадают в кровь, которая транспортирует эти вещества в места использования.

Приказ на начало липолиза (жирорасщепления) в клетке отдает соответствующий гормон, путешествующий по кровотоку. Этих гормонов достаточно много, и каждый начинает выделяться в зависимости от конкретной ситуации. Когда угрожает опасность, то это **адреналин**. Если вы голодны и в теле низкий уровень сахара, то гормон **глюкагон**. Если вы чертовски сильно голодны и еще выполняете тяжелую физическую или ментальную нагрузку, то **кортизол**. Ночью для обеспечения строительных и энергетических процессов будет вырабатываться гормон роста - **соматотропин**. Все эти гормоны способны отдавать приказ на расщепление жира (липолиз).

Но для нас важно вовсе не это. Для нас важно, что все гормоны в любом случае циркулируют по кровотоку равномерно. Нельзя заставить гормон циркулировать в каком-то одном месте (в районе живота, к примеру). Это не возможно! Если соответствующий гормон выработался, то он будет взаимодействовать со всеми жировыми клетками организма. Это научное объяснение того, почему **нельзя сжечь жир строго в районе талии, без уменьшения его количества в других местах.**

Гормоны сжигающие жир будут всегда взаимодействовать со всем вашим телом...НО...с разным эффектом! **Жир будет уходить не одинаково во всех местах.** Где то быстрее, а где то очень медленно. Это связано с капилляризацией и количеством необходимых рецепторов в мышцах.



Эволюция предусмотрела ряд «удобных» мест для хранения жира (живот, ягодицы, бедра), где он откладывается и сохраняется активнее. С другой стороны есть ряд мест, где жир запасать не удобно, и поэтому там он плохо хранится (запястья, щиколотки, икры и т.д.) и сгорает в первую очередь.

Правило тут очень простое: **чем меньше жира в конкретном месте, тем быстрее он там сгорает и хуже откладывается. Чем больше жира в конкретном месте, тем сложнее и медленнее он там расщепляется.**

Еще один момент. Липолиз или расщепление жира - это еще не гарантия избавления от него. Просто расщепленный жир грубо говоря попал в кровь и плавает там в удобной форме для использования в качестве энергии, к примеру. Если же вы не используете его (не сожжете на тренировки или в результате диеты), то он через какое то время вернется в жировую клетку.

МИФ о Механическом и Термическом Жиросжигании.



Хочется развеять еще один очень популярный миф.

Речь идет о похудении с помощью механических и термических методов: разнообразных массажей (антицеллюлитные, жиросжигающие и т.д.), сауны, бани, всякие вибраторы для растряски жира, специальные пояса для похудения и прочее мракобесие. Возможно, вы уже поняли, что **расщепление жира - по сути это химическая реакция** (расщепления триглицеридов до жирных кислот). Поэтому **жир не возможно «раздробить», «растрясти», «растопить» или «выдавить» из жировой клетки.** Все физиотерапевтические процедуры - массаж, баня и др. - в связи с целью похудеть, решают одну единственную задачу - активировать в

жировых тканях кровотока, улучшить микроциркуляцию в мышцах. Да, я согласен, что чем активнее кровоснабжение, тем больше к жировым клеткам доберется нужных гормонов. Но **это лишь улучшение транспортных путей.** К складу с запасами дров можно проложить хоть тысячу удобных путей, но если их не использовать в качестве топлива, все дрова так и останутся на складе. Впрочем, если я профессиональный массажист, то зачем мне вам об этом говорить и лишаться зарплаты? Верно?

Генетика и накачка мышц пресса



Во время совершенствования своих физических и внешних данных вы сталкиваетесь с внутренними и внешними факторами. И если на внешние факторы (тренировки, диета, отдых и т.д.) можно и нужно воздействовать, то на внутренние факторы воздействовать гораздо сложнее. Их, однако, обязательно нужно учитывать для более эффективной отдачи от использования внешних факторов. Речь, как вы уже догадались, идет о генетике или о ваших индивидуальных особенностях.

Все люди разные. Кто-то постоянно находится в великолепной форме, даже не прикладывая к этому значительных усилий, а кто-то вынужден вкалывать до седьмого пода ради минимального результата.

Один человек очень быстро прогрессирует при использовании физических нагрузок, а другому требуется гораздо больше времени для отдыха между тренировками, да и прогресс идет гораздо

медленнее.

Один может на ночь есть пирожные и выглядит поджарым, а другому достаточно один раз поесть мучного, чтоб на утро проснуться с «залитой» физиономией. Все это, друзья, **генетика. Она и определяет наши сильные и слабые стороны.** Давайте разберемся хотя бы в общих чертах:

Скорость обмена веществ

Мышечная композиция волокон

Пол

Возраст

Тренированность

Места скопления жира

Три типа телосложения

Скорость обмена веществ

Жизнь - это существование белковых тел. А под существованием в биологическом смысле имеется в виду **обмен веществ в нашем организме. Который называют метаболизмом.** Так вот, скорость обмена веществ - фактор, во многом зависящий изначально от вашей генетики. Вы знаете, что есть люди тонкокостные с малым содержанием жира.

У этих счастливиц очень быстрый обмен веществ и жир не успевает откладываться под кожей.

Такие люди, как правило, никогда не следят за диетой, едят на ночь, и все равно выглядят поджаро. Из-за очень быстрого обмена веществ таким людям легко избавляться от жира, НО...очень сложно увеличивать размер своих мышц.

С другой стороны, для пресса это не очень критично, потому что большая прямая мышца живота не требует значительной гипертрофии в своем размере, для того, чтоб хорошо выглядеть. Особенно, учитывая, минимальное количество жира в районе живота у таких счастливиц.





Мышечная композиция волокон

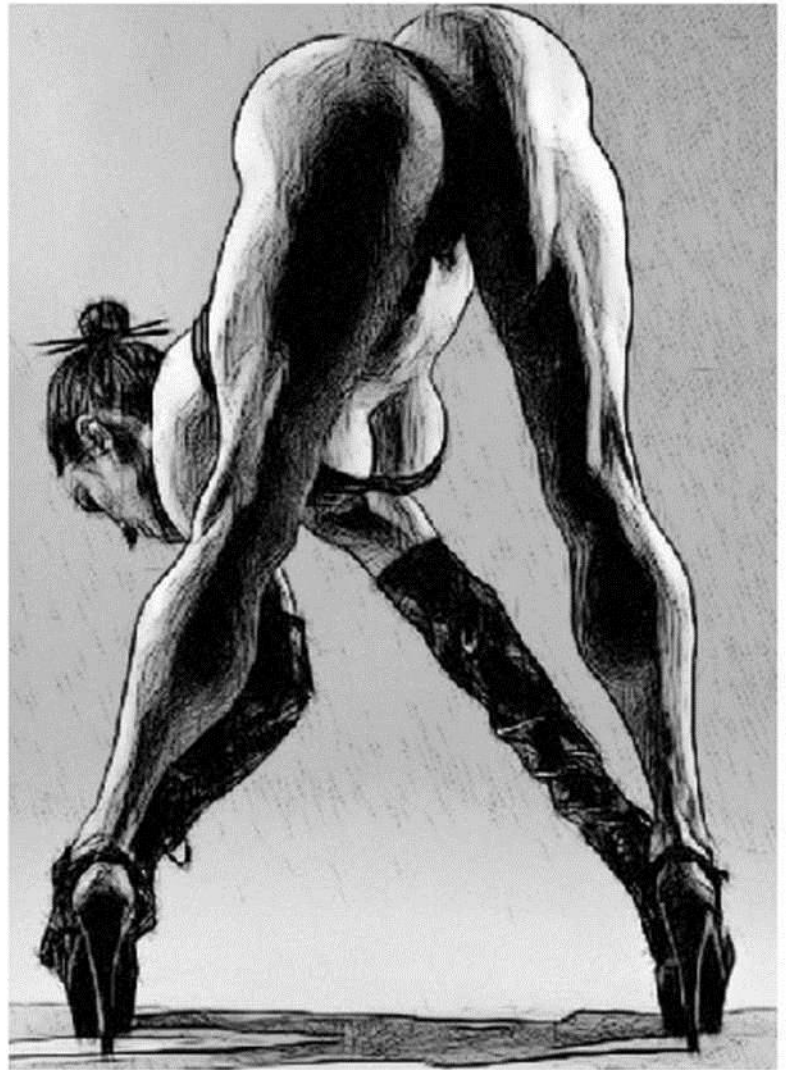
Наши мышцы не однородны по своему составу. В них находятся белые (силовые) и красные (выносливые) волокна. Белые, их называют еще, быстрыми, способны легко увеличивать свой размер. А вот красные (выносливые) волокна этим похвастаться не могут. Если у вас в мышцах пресса больше белых (силовых) волокон, то он гораздо проще и быстрее будет набирать форму и размер за счет увеличения мышцы. Пропорция быстрых (белых) и красных (выносливых) волокон - генетических фактор. Кстати у людей с тонкими костями и поджарым телосложением чаще наблюдается именно приоритет красных (выносливых) волокон. Именно поэтому таким людям сложнее увеличивать размер мышц.

Пол

Мужчина вы или женщина - очень важный фактор в развитии пресса. **Мужчинам гораздо проще по причине наличия большого количества тестостерона (который строит мышцы) и по причине маленького количества эстрогенов (женских гормонов), которые любят откладывать жир** про запас для того, чтоб обезопасить вынашивание возможного ребенка. Кроме того из-за этих же причин у женщин развиты некоторые механизмы, которые усложняют жиросжигание в нижней части тела. А так же в связи с тем, что женщина каждый месяц испытывает боль внизу живота, у нее снижена нервная чувствительность в этом регионе, что является причиной сложностей в развитии нижних отделов пресса.

Возраст

Количество лет находится в обратно пропорциональной зависимости с скоростью обмена веществ. **Чем лет больше, тем скорость обмена веществ меньше, и тем сложнее просушить пресс.** С другой стороны, если вам за 30-ть - это хороший повод тренироваться и питаться правильно, потому что эти процедуры ускоряют обмен веществ. Именно поэтому геронтологи прописывают физические упражнения и диеты для омоложения престарелых людей в обязательном порядке.



Тренированность

Тренированность, это не только размер мышц. Это, прежде всего **энергетическая «подогретость» (готовность) вашего тела переваривать новую нагрузку**. Даже если вы просто бегали раньше, то ваше тело имеет более совершенные энергетические настройки, и более совершенный нервно-мышечный отклик. Что позволит вам прогрессировать гораздо быстрее, нежели тому человеку, который никогда ничего тяжелее ключей от квартиры не поднимал.

Жир запасается в разных местах

Этот фактор не очень важен. Тем не менее, если у ваших родителей жир откладывался преимущественно на талии и на руках, то и вам следуют опасаться того же. Хотя чаще всего распространены классические «проблемные» зоны. Для мужчин это - живот. Для женщин - это бедра и живот.



Три типа телосложения

Исходя из особенностей телосложения, выделяют три их типа:

экторморф, худощавый, быстрый, энергичный

мезоморф, средний, мускулистый

эндоморф, располневший, медлительный, широкий

У всех трех типов телосложения человека - разная скорость обменных процессов.

В организме **экторморфа** все "сгорает" стремительно. Полнота ему не грозит. У него худощавое тело и длинные кости, хрупкое сложение, мало жира и тощие мускулы. Ему тяжело набирать мышечную массу. Но, то, что он приобрел, выглядит очень эстетично за счет узких костей и отсутствия жира.

Ну а **эндоморф**, наоборот, способен толстеть на глазах. Метаболизм - "перегорание" белков, жиров и углеводов - у него замедлен. Вдобавок энергетические потребности организма тоже невелики. Отсюда излишки жировой ткани... тело округлое и мягкое, много жира. Люди с таким типом телосложения обычно легко набирают общую мышечную массу. Но она очень рыхлая. Основная сложность для этого типа - избавление от излишков жира.

Мезоморф отличается развитой от природы мускулатурой.. Кости толстые, мышцы объемные. Люди с таким типом телосложения очень легко набирают мышечную массу, Часто не замечая, что выглядят излишне квадратными.

Чаще всего мы видим некую смесь двух типов телосложения в человеке. Эндоморфный Мезоморф или Эктоморфный Мезоморф. Чистые типы встречаются гораздо реже.

Особенности тренинга и диеты для разных типов вполне очевидны. Эндоморф должен быть очень внимателен к своей диете (больше урезать дневную калорийность), а эктоморф должен больше думать про тренинг и восстановление мышц пресса, а не про диету.

Что делать, чтоб пресс был виден?



Если вы хотите накачать красивое мускулистое тело: то первое с чего вам нужно начать, это с изучения основных принципов и применения их на практике. Проще всего это сделать именно с тренировки пресса в домашних условиях. На то есть две основные причины:

Во-первых, **Пресс - это единственная мышечная группа, которую можно эффективно накачать дома, потому что для тренировки мышц пресса используется чаще всего собственный вес.** Чего нельзя сказать про остальные мышечные группы. Для развития которых чаще всего нужны

дополнительные отягощения (штанги, гантели, тренажеры).

Во-вторых, **получив опыт и эффект в результате тренировки пресса дома, вам будет гораздо легче прогрессировать во время тренировок остальных мышечных групп с дополнительными отягощениями** (дома или в тренажерном зале). Потому что вы не будите набивать шишки в поисках эффективных схем. Отработанная схему уже будет у вас на руках, и вы будите знакомы с основными принципами и правилами эффективных тренировок и питания.

Для того, чтоб наш пресс выглядел на миллион долларов, нам нужно решить две задачи. Нам нужно увеличить размер прямой мышцы живота и нам нужно уменьшить содержание жира в этом районе.

ЗАДАЧИ

Увеличить размер мышпы пресса (прямой мышпы живота)

Снизить содержание жира, чтоб пресс был виден.

Обе эти задачи можно легко решить дома, потому что вам для их реализации не нужно каких-то особенных тренажеров. Прямая мышца живота достаточно большая и ее очень легко утомить нагрузкой для того, чтоб она начала адаптироваться к ней путем увеличения размера мышечных волокон. По большому счету нам **нужно просто регулярно давать прессу достаточную для роста силовую нагрузку и он будет**



увеличивается в размере. Не нужно искать каких-то секретных методик и забытых техник монахов шаолинь. Есть культуристические проверенные методики, которые гарантированно рабочие. Нужно только быть готовым или готовой к труду и систематичности.

Ну и вторая цель, без которой не получится шикарный пресс, это - снижение во всем теле уровня жира до необходимого. Дело в том, **что какой бы классной и мускулистой не была ваша талия, если она покрыта слоем жира, то это никто не увидит.** Думаю, вы не будите спорить с этим утверждением, потому что оно очевидно. А мы уже пришли к выводу, что локально сжечь жир (только в районе талии) не возможно, потому что жир горит под воздействием гормонов, которые гуляют по всему телу, а не только в нужной вам области. **Поэтому если у вас есть излишки подкожного жира, то будьте готовы худеть везде, а не только в районе живота.**

Хорошо. Если очень упрощенно, то нам для того чтоб накачать классный пресс дома нужно регулярно тренировать его достаточной нагрузкой и следовать диете для похудения.

Жиросжигающая диета для пресса



По поводу упражнений мы будем разговаривать в следующей главе. А сейчас пару слов по поводу жиросжигающей диеты. Существует тьма различных диет для похудения. Это тоже очень хороший бизнес - продавать людям надежду. Часто очень сложно понять и разобраться чем все они отличаются. Сейчас я вам одним предложением расскажу принцип действия любой эффективной диеты. Вот он:

Получать калорий нужно меньше, чем тратишь.

Мы имеем уравнение в котором можем менять две переменные. Можем изменять количество поступающих калорий (с помощью ограничений в приеме пищи) и мы можем увеличивать расход калорий (с помощью физ. Активности). Возможно вам кажется все очень просто? Почему же тогда люди терпят фиаско и редко достигают успеха от диет?

Основных причин две:

1. Люди кушают на глазок (без точного рациона каждый день)
2. Люди кушают очень мало или кушают очень редко что замедляет скорость обмена веществ.

В первом случае, человек говорит: я не ем жирного, сладкого и жаренного... Однако этого не достаточно. Это слишком обтекаемые условия. Можно и весьма диетическими продуктами набрать калорийность в два раза больше чем была вчера. Запомните, когда нет четкого контроля (перечень продуктов, и их вес на каждый день), то вы не на диете, потому что каждый день количество калорий у вас меняется и такой бардак в питании к жиросжиганию не приведет

Решается эта проблема очень просто. Вы берете, какое-то постоянное меню (набор продуктов в определенном количестве) и кушаете только это (не больше и не меньше) каждый день. Это ваша точка отсчета, относительно которой вы можете делать точную коррекцию (уменьшать или увеличивать) калорий.

Пример базового меню на день:



Для мужчин

200 гр. вареного риса (сухой продукт)
500 гр. куриного филе
0.5 л. Кефира
Овощи (огурцы, помидоры, капуста и т.д.) и вода без ограничений

Для женщин

100 гр. вареного риса 300 гр. куриного филе (одна грудка)
0.5 л кефира
Овощи и вода без ограничений

Ваша диета начинается утром, когда вы варите все эти продукты и складываете себе в пластиковый контейнер. Это ваша дневная «доза» продуктов. И это ваша точка отсчета для манипуляции калорий.

Указанные примеры - это все лишь варианты. Я не учитывал возраст, тип телосложения, тренированность.

Поэтому более точная корректировка возможно только индивидуально и по самочувствию. **Возможно, вам будет мало калорий (будет слабость) - значит риса нужно добавить. Или другая ситуация - калорий много и вы не худеете. Значит количество риса (гречки, овсянки и т.д.) нужно уменьшить (к примеру на четверть).** Контроль производим каждую неделю.

Идеал - терять 0.5-1 кг в неделю. Именно такое количество говорит о том, что уменьшается жир в теле, а не внутренние органы или мышцы.



И второй важнейший момент касается скорости обмена веществ. Дело в том, что **на диете обменные процессы замедляются.** Так организм пытается вас спасти от «голодной смерти», не понимая что вы кушаете мало по собственному желанию, а не потому, что вам нечего есть. Т.е. нашей важнейшей задачей становится **ускорение обмена веществ.** Для этого существуют два основных способа. Это **дробное питание (от 6 раз день и больше) и физические нагрузки.**

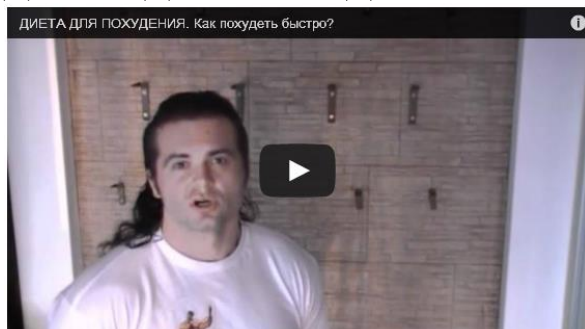
Чем на большее количество микроприемов пищи вы разобьете свое дневное меню, тем быстрее будет ваш обмен веществ. И тем проще и быстрее вы будете избавляться от жира, либо наращивать размер мышц. Именно поэтому бодибилдеры едят так часто. Все, как видите, имеет свой смысл.



На практике **вы** будете делить то количество пищи, которое сложили в пластиковый контейнер на как можно большее количество приемов. Это совсем не так сложно, как может показаться. Когда человек выходит на перекур, он тратит 5-10 минут жизни и кучу здоровья просто так. Для того, что открыть контейнер и съесть ложку риска с куском мяса вам понадобится 30 секунд. Не забывайте, что вам не нужно есть много. Вам нужно есть часто и помалу (ложка, максимум три). Это просто дело привычки. Вас должна греть мысль, что вы приносите огромную пользу вашему организму таким способом. Это не только стимулирует обмен веществ. Это снижает вероятность возникновения ряда болезней (таких как гастрит или колит к примеру).

Если вас заинтересовала тема жиросжигания, то более подробно вы можете узнать про это из двух моих видео сюжетов на этот счет:

ДИЕТА ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ. Как похудеть быстро?



<http://youtu.be/H7WIP7UFLtA>

СУШКА: Как сжечь жир к лету!



<http://youtu.be/cfqn4XY7QrE>

Работающие упражнения для накачки пресса

Наверно не для одной мышцы или даже целой мышечной группы не существует столько разнообразных упражнений как для мышц пресса. Проблема только в том, что есть эффективные упражнения, для развития мышц пресса, а есть не очень. В тренировке мышц живота большинство людей любят усложнять, в общем-то, простой процесс. Им кажется что, ко всему не обычному обязательно должны вести необычные пути. Между тем, важен не путь, а то, как вы его преодолеваете. Чем тяжелее нагрузка, тем лучше результат.

Накачать мышцы пресса очень легко. Просто потому что: чаще всего речь идет не о большой мышечной группе, а об одной единственной **прямой мышце живота**. **Которая выполняет очень простую функцию: скручивает таз к корпусу или скручивает корпус к тазу**. Поймите это. Примите это. Осознаете это! И тогда большинство упражнений вы забракуете как бесполезные или слабо эффективные.

ПРЕСС - ОДНА МЫШЦА, КОТОРАЯ:



Более того: **скручиваете вы корпус к тазу (обычное скручивание) или же наоборот скручиваете таз к корпусу (поднимаете ноги)** не имеет принципиальной разницы для механики мышечного сокращения, потому что мы говорим о сокращении одной единственной мышцы (**прямой мышце живота**). Отличия в акцентах будут незначительными (несколько процентов, от которых не холодно и не жарко). Однако разница в нагрузке будет очень разниться. Скручивать таз к корпусу будет сложнее. Следовательно, варианты этих упражнений подходят для продвинутого уровня. И это очень хорошо, потому, что позволит нам увеличивать постепенно нагрузку на пресс не только путем изменения количества повторений, но и путем применения более тяжелых для выполнения упражнений. А прогрессия нагрузки - основное условие увеличения размера мышц пресса!

Я бы мог вам сейчас перечислить десятки разнообразных упражнений на мышцы пресса. Собственно так бы и нужно было делать, если б моя цель была - пустить вам пыль в глаза. Однако правда в том, что большинство упражнений либо бесполезны, либо дублируют друг друга. Поэтому я расскажу вам только о самых эффективных.

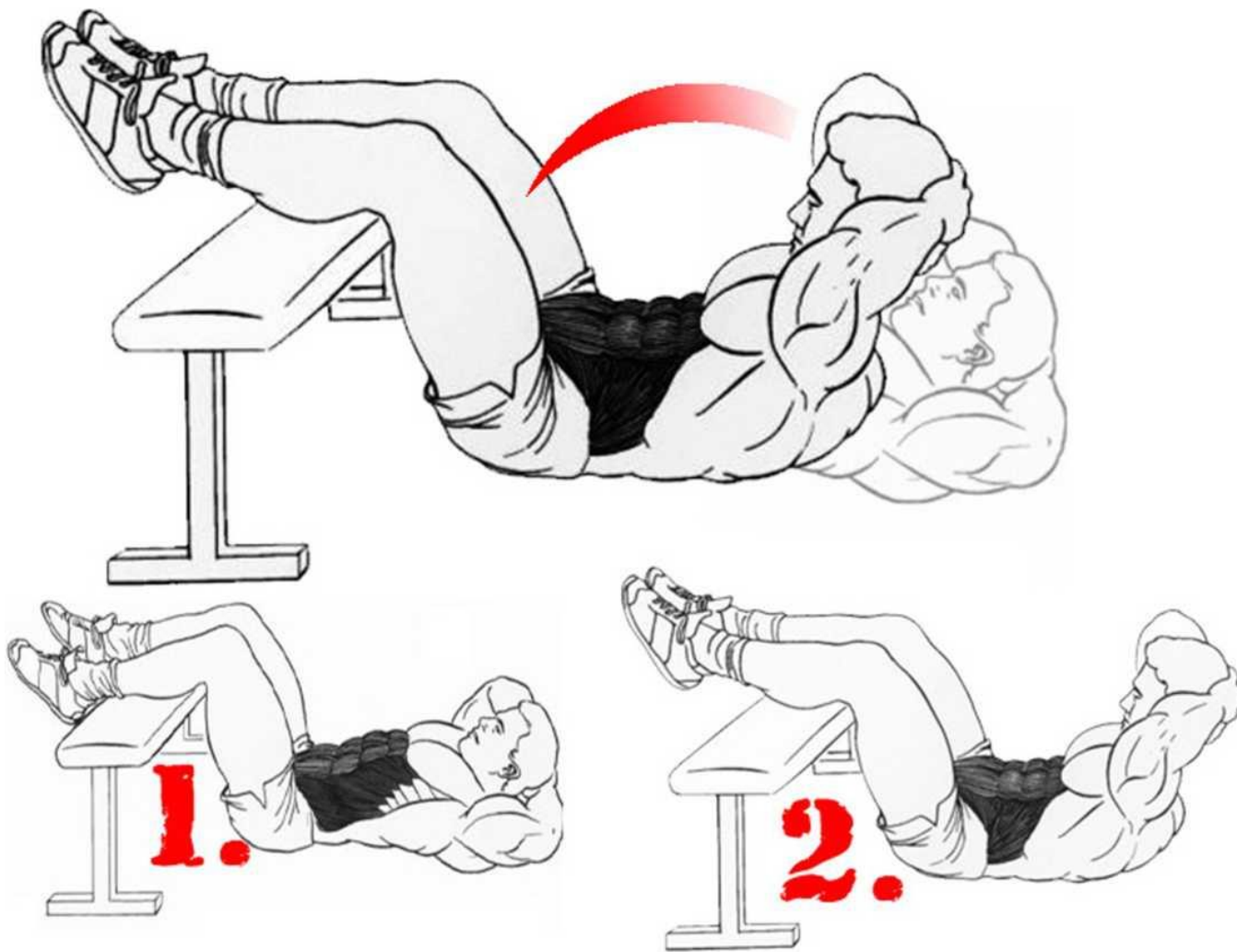
Хорошо, я хочу, чтоб вы поняли как «отче наш» **основную функцию пресса: эта мышца «сближает» верх тела и низ тела (таз) друг к другу.** Это как раскрытая по середине книга - вы можете закрыть ее двумя способами: либо захлопнуть левую половинку, либо правую. Так же и пресс тянет нижнюю часть (пресс) к корпусу, либо тянет верхнюю часть к тазу. **Основные функции прямой мышцы живота:**

1. **Скручивает (притягивает) верх тела к низу (тазу)**
2. **Скручивает низ тела (таз) к верху тела**

Сотни существующих упражнений для пресса по своей сути используют одну из этих функций. Поэтому нам нужно выбрать те упражнения, которые максимально концентрируют нагрузку на одном из вышеупомянутых векторах движения. Что ж, хватит теории. Переходим к практике.

СКРУЧИВАНИЕ. Классика жанра. Лучшее упражнение на скручивание верха тела по отношению к низу (бедрам).

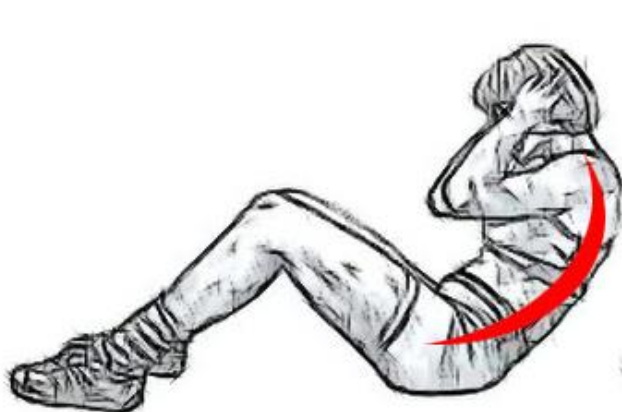
Если у вас есть время на выполнение только одного упражнения, тогда скручивания лежа - самый лучший выбор. Собственно говоря, **пресс можно хорошо развить используя всего лишь это одно упражнение, потому что оно позволят максимально качественно сокращать прямую мышцу живота.** Скручивания выполняются лежа на полу, на римском стуле или на наклонной доске. Чем ниже ваш корпус и голова относительно бедер (римский стул, или наклонная вниз доска), тем сложнее вам делать скручивания лежа из-за удлинения амплитуды и увеличения нагрузки в нижней точке.



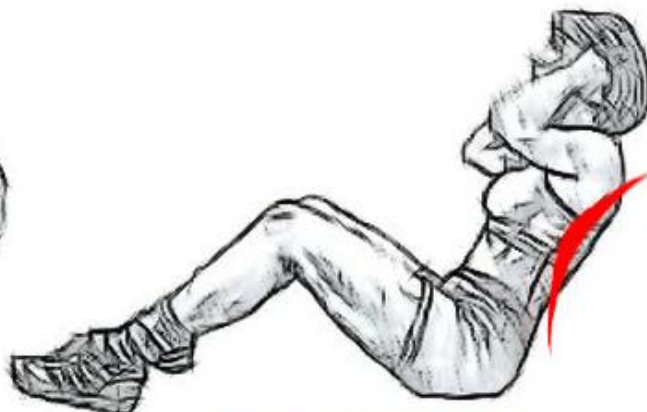
Начинать следуют с обычных скручиваний лежа на полу. Для этого **расположитесь удобно на полу в положении лежа.** Поясница должна касаться пола, для этого вам придется согнуть ноги в коленях (более сложный вариант), либо положить согнутые под углом в 90 градусов ноги на возвышенность (кровать, стул, пуфик и т.д.). Это вариант более простой и с него я вам рекомендую начать ваши занятия. Итак, поясница прижата к полу: колени согнуты, локти разведены а ладони находятся за шеей или на груди. Медленно поднимаем (скручиваем) верхнюю

часть тела и голову к коленям и паху. Важен момент скручивания. Представьте, что вы ребенок в утробе матери. В верхней точке замрите на секунду дополнительно напрягая мышцы пресса и затем медленно вернитесь в исходную позиции. Нельзя полностью расслабляться и опускать голову на пол. Напряжение должно сохраняться постоянно - на протяжении всей амплитуды.

**ПРИ ЛЮБЫХ СКРУЧИВАНИЯХ К ТАЗУ, ВАЖНО
СКРУЧИВАТЬ (КРУТЛИТЬ) СПИНУ!!!**



**ВЕРНО
(СПИНА ОКРУГЛЕННАЯ)**



**НЕ ВЕРНО
(СПИНА ВЫГНУТА)**

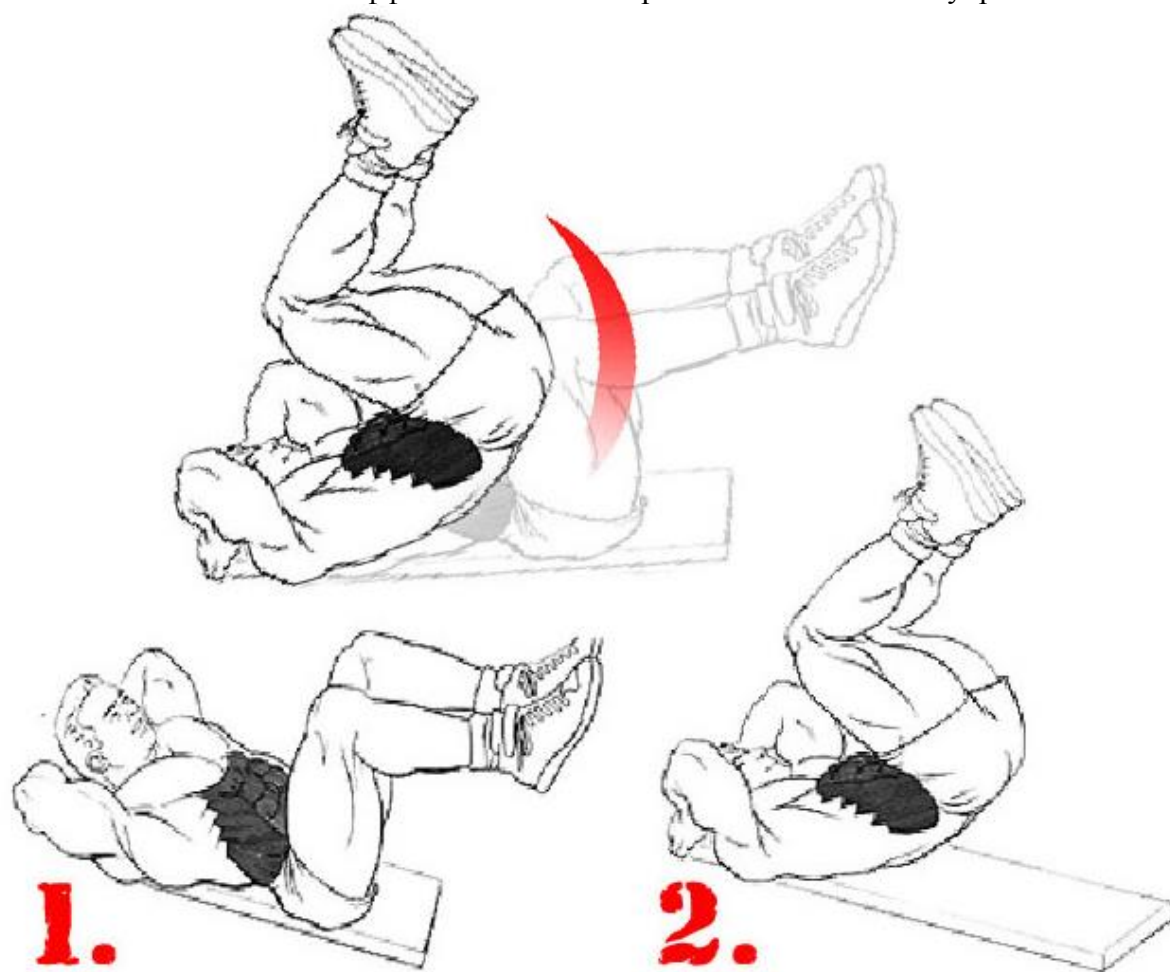
По поводу количества подходов и повторений мы будем говорить в соответствующей главе. Сейчас я вам только расскажу о механических способах усложнения нагрузки в этом упражнении.

1. **Положение ног.** Согнутые ноги на возвышенности - самая легкая форма. Согнутые ноги на полу более сложная форма выполнения скручиваний. Чем пятки дальше от ягодиц лежа на полу, тем сложнее выполнять упражнение.
2. **Положение рук.** Чем руки ближе к животу, тем легче скручиваться. Чем руки дальше (за ушами, затылком, или ещё дальше) тем сложнее выполнять упражнение.
3. **Наклон поверхности.** Чем голова ниже относительно таза, тем сложнее выполнять скручивания лежа.

Совет: можно лежа на полу подкладывать мягкую подушку или валик под поясницу - это увеличит амплитуду и качество сокращения прямой мышцы живота (пресса).

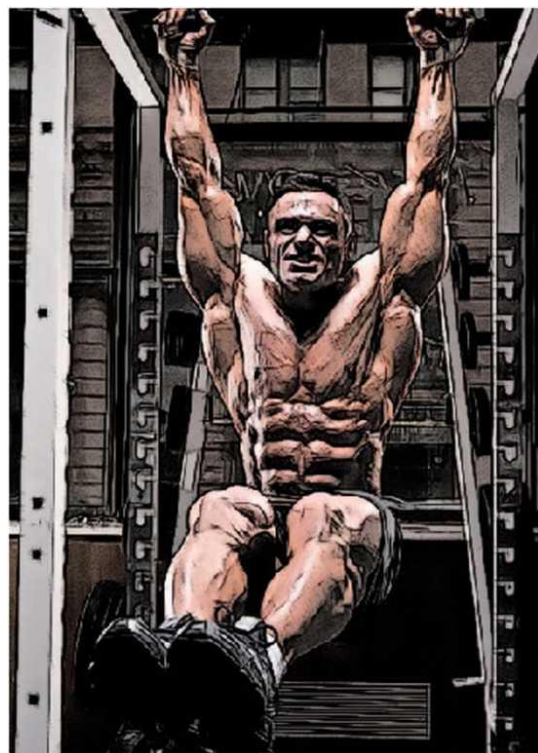
Теперь вы понимаете, чтоб добиться постоянного прогресса в нагрузке и, как следствие, в развитии пресса вам вполне достаточно просто менять форму выполнения одного и того же упражнения - от более простого к более сложному. Что будет залогом роста мышц пресса.

ОБРАТНЫЕ СКРУЧИВАНИЯ. Это упражнение скручивает низ тела (таз) по отношению к верху тела. Поэтому часто говорят, что это упражнения для «нижнего» пресса. Вариантов обратных скручиваний существуют десятки. Вы можете лежа поднимать ноги или колени вверх или, к примеру, вы можете, вися на турнике, поднимать ноги вверх к голове. Я вам дам для использования самый эффективный вариант этого упражнения лежа.



Исходное положение ложитесь на пол с таким расчетом, чтоб рядом со лбом у вас была опора для рук. Это нужно для того, чтоб вы могли зафиксировать верхнюю часть тела и производить скручивания только за счет движения бедер вверх. Лично я чаще всего использую для подобной опоры батарею или край кровати. Смысл в том, чтоб упереться в опору руками. Если этого не сделать, то вы не сможете поднять таз вверх т.к. у вас будет отсутствовать опора.

ВАЖНО: цель - поднять (скрутить) таз вверх! Не ноги, а именно таз. Часто вижу, как тренеры советуют поднимать ноги к корпусу. Это ошибка. Пресс не поднимает ноги. Функция пресса поднимать таз. Просто, когда вы поднимаете ноги, в какой-то степени вынужден и подниматься таз. НО...зачем грузить пресс косвенной нагрузкой, если есть возможность загрузить его акцентированной? Лежа на полу не думайте о ногах вообще (может согнуть их в коленях для облегчения нагрузки), а думайте о том как оторвать таз от поверхности пола.



Часто тренеры советуют делать это упражнение с расположенными руками вдоль тела. Подобная форма может и позволит вам поднять ноги вверх до какого то уровня (легкая нагрузка), но она не подходит для хорошего скручивания таза вверх (сложная нагрузка). Иначе говоря, если вы еще новичок, то можно подвигать ногами. Но на продвинутых уровнях вам нужно будет двигать тазом, а не ногами потому что это более сложная нагрузка. Хорошо. Обратные скручивания, как вы поняли, можно делать в более легких или в более сложных формах, так же как и обычные скручивания. Вот основные идеи:

1. **Положение ног.** Чем ноги больше согнуты в коленях и ближе к груди, тем легче делать обратные скручивания. Чем ноги больше выпрямлены и пятки дальше от таза, тем сложнее делать это упражнение.
2. **Наклон поверхности.** Чем выше ваша грудная клетка и голова относительно таза (лежите на наклонной скамье) тем сложнее делать обратные скручивания из-за большей амплитуды и нагрузки. Чем корпус ниже таза, тем легче делать обратные скручивания. Собственно говоря поэтому вися на турнике поднимать ноги (таз) тяжелее всего потому что корпус находится в самом высоком положении из всех возможных относительно таза.



ДИАГОНАЛЬНОЕ СКРУЧИВАНИЕ. Вы наверно помните из нашего «урока анатомии», что мышцы живота состоят из трех основных мышц: прямая мышца живота (те самые кубики спереди), наружные косые мышцы («царапины тигра» по бокам) и внутренние косые (они не видны). С тем как качать кубики мы разобрались (скручивания обычные и обратные + их варианты). Теперь поговорим о том как развить косые мышцы живота. Для этого у нас есть одно основное и самое лучшее упражнение - диагональные скручивания.

ДИАГОНАЛЬНЫЕ (БОКОВЫЕ) СКРУЧИВАНИЯ

ЦЕЛЬ: НАРУЖНЫЕ КОСЫЕ МЫШЦЫ ЖИВОТА



Ложитесь в такое же исходное положение: как во время скручиваний лежа. Ладони на ушах или на затылке - локти смотрят вперед. После этого тянитесь (скручиваетесь) левым локтем к правому колену, а затем правым локтем к левому колену. **Важно чтобы верх вашего тела разворачивался вперед и в сторону (по диагонали).** Если вы лежите на полу: то можете забросить одну ногу на другую сделать подход диагональных скручиваний на одну сторону, а затем поменять положение ног и сделать подход скручиваний на другую сторону.



Совет: Усложнять это упражнение удобнее всего путем задержки «паузы» в верхней точке на секунду.

Косые мышцы живота не стоит тренировать с очень уж большим фанатизмом, потому что их выраженность в основном зависит не от размера, а от маленького количества жира на боках. Т.е. для этой цели гораздо важнее диета.

ВАККУМ. Это втягивание живота и задержка на 20-30 секунд в таком состоянии. Упражнение имеет массу положительных эффектов. Укрепляет прямые мышцы живота и глубоко лежащие мышцы спины, тренирует подвеску внутренних органов, омолаживает и массирует внутренние органы. Но для нас самое главное, что вакуум делает вашу талию более тонкой. Что весьма выгодно с эстетической точки зрения. Мы говорили о том как развить мышцы в районе талии, теперь пришла пора рассказать о том как сделать саму талию узкой.



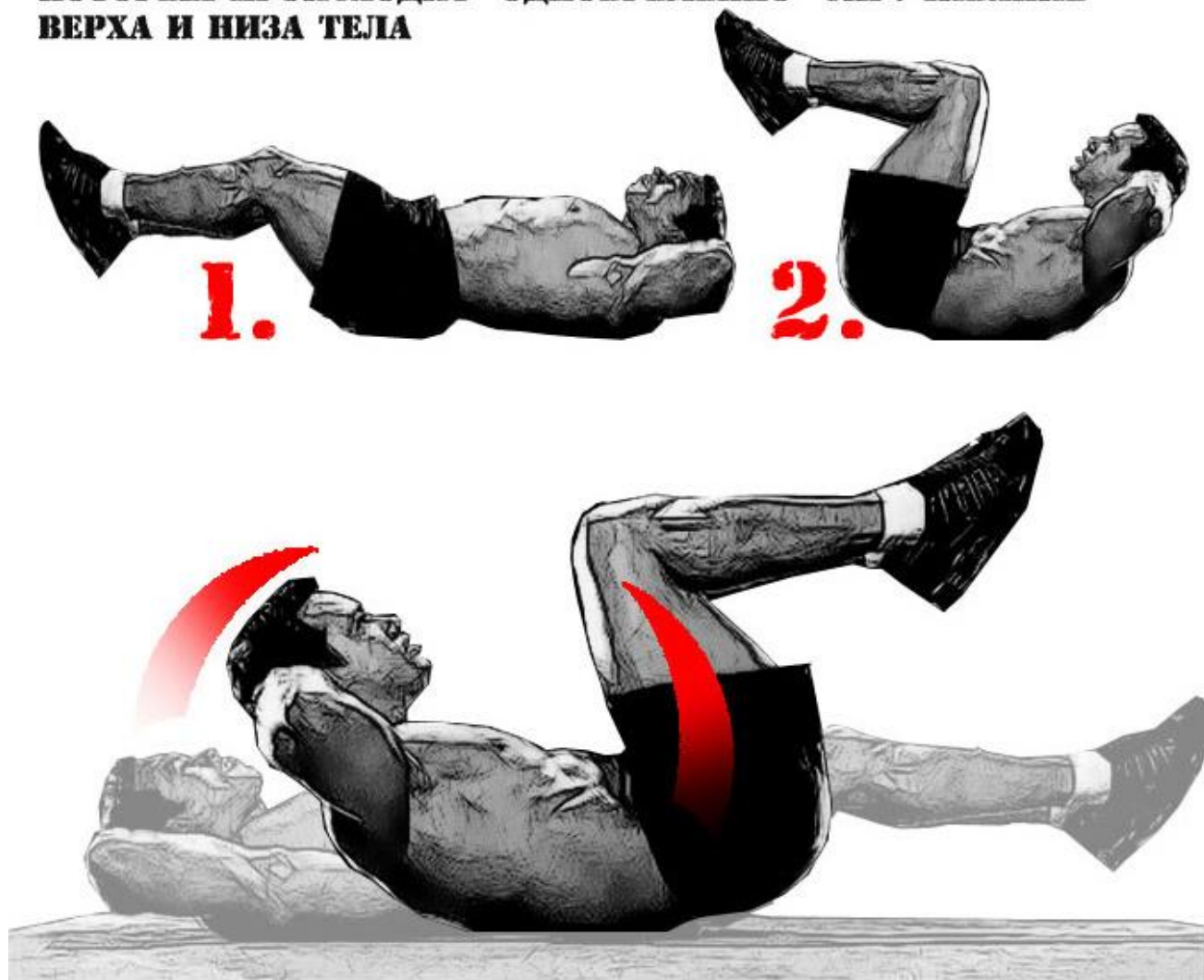
Есть несколько вариантов выполнения этого упражнения. Можно **стать на четвереньки и выдохнув воздух максимально втянуть живот на 20-30 сек.** Другой вариант: «Поза Рыбака». Поставить ноги на ширине плеч и чуть согнуть в коленях. Руки положить на бедра чуть выше колен, пальцами внутрь. Расслабить спину, а вес перевести на ладони. После этого делаем максимальный выдох и втягиваем живот.

Проще всего начинать освоение этого упражнения, стоя на четвереньках. Затем можно рассучиться делать его сидя. Ну а потому уже стоя. Через какое-то время вы заметите что вам стало гораздо проще не осознанно контролировать свой живот и даже понравится это.

Совет: когда вы освоите технику, то сможете делать это упражнение где угодно и сколь угодно часто. В пробке, в общественном транспорте, на работе, на останове. Просто практикуйтесь и тратьте свое время с пользой.

ДВОЙНЫЕ СКРУЧИВАНИЯ. Как вы наверно догадались, это все те упражнения, в которых происходит одновременно скручивание верха и низа тела. Вариантов двойных скручиваний существует очень много. Это такие упражнения, например, как «книлека» (подъем рук и ног до касания друг друга) или «велосипед» (вращение поднятыми ногами и скрученным торсом).

ДВОЙНЫЕ СКРУЧИВАНИЯ - УПРАЖНЕНИЯ, В КОТОРЫХ ПРОИСХОДИТ ОДНОВРЕМЕННО СКРУЧИВАНИЕ ВЕРХА И НИЗА ТЕЛА



Теория говорит нам, что это очень эффективные упражнения, из-за большой работы, которая в них совершается. **Ну а на практике подобные упражнения не очень сложно выполнять правильно.** Возможно, это связано с тем, что вы «распыляете» вектор нагрузки по двум направлениям. К примеру, если вы делаете «велосипед», ваш таз так и остается в лежачем состоянии (вы его не поднимаете), а работают только ноги. Соответственно вы не работаете в максимальном режиме. Утомление происходит урезанно режиме. И хоть трата сил и калорий гораздо больше, чем при обычных скручиваниях, но травмирование силовых волокон (ответственных за рост) происходит в меньшем объеме. **НО** если вы научитесь делать эти упражнения технически верно, то это будет большим подспорьем для развития медленных мышечных волокон по статодинамической системе, которая активно используется в этом курсе. Об этом вы узнаете из главы посвященной тренировке медленных мышечных волокон пресса.

В любом случае, подобные упражнения, как правило, более интересны и позволяют вам «освежить» вашу тренировку. Поэтому их можно использовать в завершении вашего дневного комплекса.

Хорошо. Нужно ли делать еще какие-то упражнения для развития пресса? Или же описанных выше достаточно? Об этом читайте в следующей главе.

Факультативные упражнения

Можно делать только комплекс на мышцы пресса. Этого вполне достаточно. Однако если вы будете делать **еще некоторые упражнения на другие мышечные группы, то ваш прогресс усилится.**

И в этом плане два очень хороших упражнения, которые вы легко можете делать дома, это приседания и отжимания.

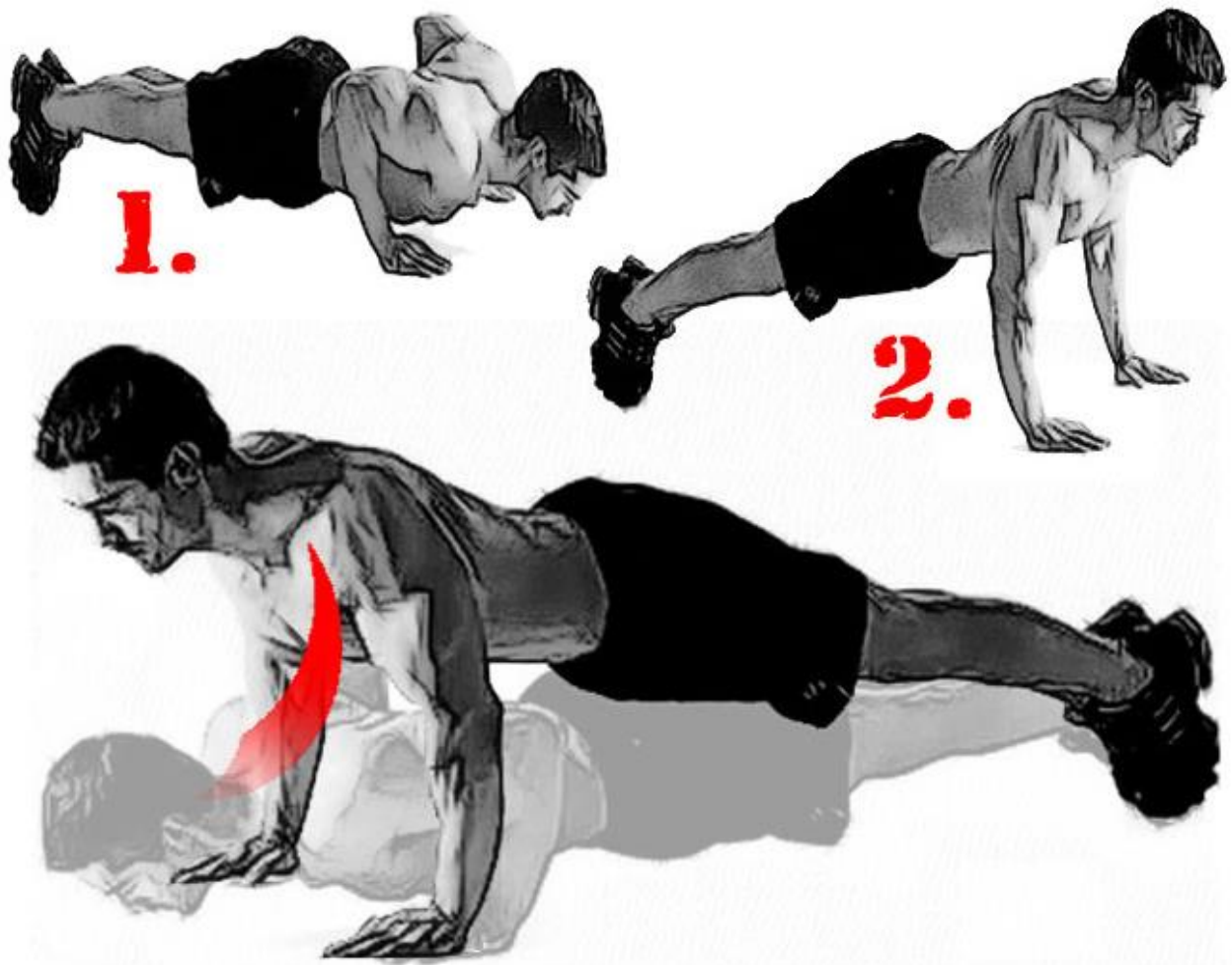
1. **Приседания без веса** 1-2 подхода (макс. Повторений)
2. **Отжимания лежа** 1-2 подхода (макс. Повторений)



Приседания - уникальное упражнение для всего тела. Все спортивные физиологи твердят в один голос, что **приседания самое лучшее упражнение из всех возможных.** Ни одно другое упражнение не оказывает такого комплексного воздействия на все наши мышцы и системы организма как приседания. Связанно это с тем, что в этом упражнении **задействованы самые крупные мышечные группы нашего организма.** Ноги, ягодицы, спина и...пресс. Дело в том, что пресс и разгибатели спины выполняют функцию поддержания нашего позвоночного столба в вертикальном положении во время движения. Кроме того за счет таких масштабных воздействий как приседания мы добиваемся очень хорошего **выброса нужных гормонов, которые приводят наши мышцы в тонус и способствуют более быстрому жиросжиганию.** В общем, я рекомендую вам делать в обязательном порядке после серии упражнений для пресса один-два подхода приседаний без веса, на максимальное количество повторений.

Ноги ставите на ширине плеч, для удобства. **Представьте, что вам нужно сделать прыжок вперед и ноги автоматически станут в наиболее комфортную позицию для приседаний.** Медленно опуститесь вниз сохраняя спину прямой, глаза смотрят перед собой. Очень важно не округлить спину и опускать таз ниже горизонтали (низкие приседания). Вернитесь в исходное положение на выдохе. Т.е. опускаясь вы вдыхаете воздух, а поднимаясь выдыхаете его. Таких повторений нужно сделать столько, сколько вы сможете. Сможете 20-ть отлично, сможете 100, еще лучше. Задача забить мышцы кровью во время выполнения работы.

ОТЖИМАНИЯ ЛЕЖА



Второе факультативное упражнение - **отжимания лежа**. Это упражнение является одним из самых основных (базовых) для верха вашего тела и для груди в частности. Руки можно ставить широко или узко, далеко перед собой или ближе к поясу. Все эти движения будут менять акценты (грудь-трицепс) и уровень нагрузки (легче сложнее). Начните с самого простого для вас варианта. **Обычно это положение креста - руки по бокам, чуть шире плеч.** Опуститесь до касания грудью пола и медленно на выдохе вернитесь в верхнюю точку. Сделайте столько повторений, сколько сможете. Если у вас не хватает сил сделать в стандартном варианте, можете использовать для начала облегченный вариант: отжиматься стоя на коленях. В дальнейшем, когда ваши мышцы приобретут упругость и силу, переходите на классические отжимания. Ну а если вам мало такой нагрузки, тогда поставьте ноги на стул или другую опору - это еще больше усложнит отжимания. Сделайте два подхода до максимума, с отдыхом 30-60 сек между подходами.

Из моих наблюдений я отметил, что люди, которые дополняют свою тренировку пресса этими двумя упражнениями достигают гораздо быстрее поставленной задачи. И в целом, выглядят более спортивными и подтянутыми.

КОМПЛЕКС ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ ПРЕССА

Мы плавно переходим к практическому построению тренировки пресса. И после того: как выбраны целевые упражнения, одни из первых вопросов: которые возникают, это **как часто проводить тренировки пресса и сколько делать упражнений** на каждой такой тренировки.

Чаще всего рекомендуют тренировать мышцы пресса достаточно часто, мотивирую это тем, что мышцы пресса быстро восстанавливаются. Что вам сказать? Это может быть правильно, а может быть не правильно. Тут все зависит от того, как вы тренируете мышцы пресса.

В наших мышцах находятся два типа мышечных волокон. Гликолитические (силовые, быстрые) и окислительные (выносливые, медленные). Первые гораздо больше по размеру и гораздо лучше реагируют на силовой тренинг увеличением объема. А вторые (выносливые) практически не увеличиваются в своем размере. Поэтому долгое время считалось, что лучший тренинг на развитие размера мышцы должен быть направлен именно на силовые (быстрые, гликолитические) волокна. Однако новые исследования внесли определенные коррективы в эти представления.

В МЫШЦАХ ПРЕССА НАХОДЯТСЯ ДВА ТИПА МЫШЕЧНЫХ ВОЛОКОН



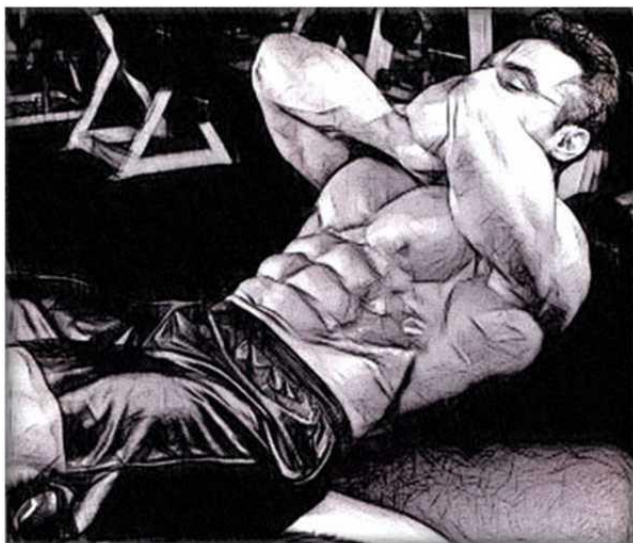
Во-первых, в различных мышечных группах находится различная пропорция медленные - быстрые волокна. Скажем, если в ногах медленных волокон может быть больше половины т.к. человек много раз в течении дня сокращает мышцы ног, то в руках медленных волокон очень мало (25% и меньше). Соответственно это вносит различные коррективы тренировок для разных мышечных групп. Так вот мышцы пресса в этом плане не исключение. В связи с тем, что одна из основных функций пресса - поддерживать в течении дня позвоночный столб прямо, то это является объяснением того факта, что **в мышцах живота очень много медленных волокон**. Запомните это. И логично тренировать не только быстрые, но и медленные если мы говорим о прессе.

Во-вторых, сейчас у нас появилась проверенная схема для тренировки медленных волокон, которой раньше не было. Это так называемые **статико-динамические тренировки**, когда вы делаете упражнение с легким весом но «внутри амплитуды» постоянно сохраняя напряжение в мышце. Подобная стратегия позволяет добиваться гипертрофии медленных волокон из-за мощного притока крови, которая перекрывает капилляры (лишая возможности поступления кислорода в клетки) и тем самым вынуждая использовать анаэробные (безкислородные) механизмы энергообеспечения, которые разрушают медленные волокна и приводят к последующему росту.

Таким образом, становится вполне оправданно решение развивать медленные мышечные волокна мышц живота. Еще более **разумно будет развивать и быстрые и медленные волокна вместе**. Хорошо. Как это делать на практике?

Быстрые мышечные волокна требуют мощной силовой нагрузки, которую они могут осилить 15-30 сек. Иначе говоря, упражнение должно быть таким тяжелым, что сделав **6-12 повторений, вы достигаете мышечного отказа** (больше не можете сделать ни одного повторения).

Примером выполнения подобного упражнения могут быть тяжелые обратные скручивания с прямыми ногами. Мало кому получается сделать больше 10 повторений. А если прикрепить груз к щиколоткам, то и 6 повторений будут очень сложными. После этого можно отдохнуть минуту и сделать следующий подход. Обычно достаточно 3-4 рабочих подходов. Это очень тяжелое упражнение, которое в такой форме будет травмировать исключительно быстрые (силовые) волокна мышц вашего пресса.



Медленные мышечные волокна не способны преодолевать тяжелые нагрузки, но они способны преодолевать длительные нагрузки. Казалось бы, нам нужно делать очень много повторений: 50-100 и больше для того, чтоб тренировать медленные волокна? Однако это не принесет пользы в плане гипертрофии, потому что мышца начнет использования привычных аэробных (кислородных) источников энергии, которые приводят к блокированию процессов роста мышечной клетки (Ионы водорода будут разрушены кислородом и не смогут помочь в активизации ДНК для роста). Выход - **постоянное напряжение в мышце, которое приводит к кровенаполнению и блокированию капилляров (кислородная блокада)**. Тем самым ионы водорода могут открыть клеточные каналы для запуска роста. Примером могут быть скручивания. Вы ложитесь на спину и скручиваетесь в отрезке самой напряженной амплитуды. В течении 30-50 секунд вы делаете «микро движения» внутри амплитуды. Т.е. вы фактически в течении 30-50 сек. находитесь в скрученном состоянии. **Ваша задача: достигнуть состояния жжения.** Жжение и боль говорят о том, что закисление мышц благодаря ионам водорода идет полным ходом. А то, что вы используете легкую нагрузку, говорит о том, что вы используете медленные мышечные волокна.

Больше 30-50 сек делать упражнение не желательно (отказ от боли и жжения должен наступать в этом промежутке времени), потому что слишком сильное закисление мышц вредит восстановлению и росту. Ионы водорода должны быть активны короткий промежуток времени иначе будут работать во вред.

Таким образом, нам **нужно развивать БЫСТРЫЕ и МЕДЛЕННЫЕ мышечные волокна**. Способы:

БЫСТРЫЕ мышечные волокна пресса

6-12 повторений для отказа (тяжелые веса - нагрузки)

Делаем в полную амплитуду (с касанием пола в нижней точке)

Отдыхаем от минуты и больше между подходами

Количество подходов в одном упражнении - 3-4

МЕДЛЕННЫЕ мышечные волокна пресса

Множество микро-повторений (отказ должен наступить через 30-50 сек)

Работа без расслабления в нижней точке (постоянное напряжение)

Должно присутствовать жжение и боль перед отказом Отдых между подходами: 30-50 сек

Количество подходов: 3-4 (затем нужно отдохнуть 5-ть минут и можно повторить)



Подобные схемы позволяют нам тренировать как быстрые, так и медленные мышечные волокна. Кстати, эффективность работы именно на медленные мышечные волокна доказана опытом сотен тысяч атлетов. Просто об этом раньше никто не задумывался. Дело в том, что существует практика качать пресс с постоянным напряжением (без расслабления в нижней точке). Подобная практика приводит к сильному жжению и кровотоку и... к росту медленных мышечных волокон. Фактически большинство очень накаченных прессов, которые вы видели в журналах, это именно медленные волокна, а не быстрые. Ну, а если вы сможете одновременно тренировать оба типа волокон, то ваш прогресс будет в два раза больше и быстрее. Забавно, не так ли?

Отлично. Но прежде чем интегрировать эти знания в наш тренинг, мы должны разобраться сколько подходов мы можем делать в общем на мышцы пресса.

Тренировка пресса может быть развивающая (тяжелая), а может быть тонизирующая (облегченная). Подобная ротация позволяет ускорить процесс роста и восстановления наших мышц. Так

вот тонизирующие тренировки нужно проводить в ограниченном объеме с более облегченной нагрузкой. А развивающие тренировки, так сказать на полную.

На практике это может выглядеть так

Развивающая тренировка

Разминочное упражнение

Тяжелое упражнение (быстрые волокна) 3-4 рабочих подхода

Упражнение для медленных волокон 3-4 подхода

Второе для медленных волокон 3-4 подхода

Тонизирующая тренировка

Упражнение для медленных волокон 3-4 подхода + отдых 5 минут

То же самое упражнение (факультативно)

**ТРЕНИРОВКА ПРЕССА МОЖЕТ БЫТЬ РАЗВИВАЮЩАЯ (ТЯЖЕЛАЯ),
А МОЖЕТ БЫТЬ ТОНИЗИРУЮЩАЯ (ОБЛЕГЧЕННАЯ).
ПОДОБНАЯ РОТАЦИЯ УСКОРЯЕТ РОСТ МЫШЦ**



РАЗВИВАЮЩАЯ ТРЕНИРОВКА

1. **РАЗМИНОЧНОЕ УПРАЖНЕНИЕ**
2. **ТЯЖЕЛОЕ УПРАЖНЕНИЕ (БЫСТРЫЕ ВОЛОКНА) 3-4 ПОДХОДА**
3. **УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ МЕДЛЕННЫХ ВОЛОКОН 3-4 ПОДХОДА**
4. **ВТОРОЕ ДЛЯ МЕДЛЕННЫХ ВОЛОКОН 3-4 ПОДХОДА**

ТОНИЗИРУЮЩАЯ ТРЕНИРОВКА

1. **УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ МЕДЛЕННЫХ ВОЛОКОН 3-4 ПОДХОДА + ОТДЫХ 5 МИН.**
2. **ТО ЖЕ САМОЕ УПРАЖНЕНИЕ (ФАКУЛЬТАТИВНО)**

Это всего лишь пример. Возможно, с ростом тренированности вам захочется делать больше упражнений. К примеру, часто люди после разминки хотят делать два силовых упражнения вместо одного. Кроме того в силовых упражнениях допустимо добавлять рабочие подходы до 5-ти. Это нормально.

Очень качественная тренировка пресса занимает в среднем 15 минут.

Как часто тренировать мышцы пресса?

Хорошо, мы разобрались, как долго нужно тренировать мышцы пресса. Теперь давайте ответим на вопрос, как часто нам нужно проводить тренировки пресса? Каждый день или реже? Как распределить развивающие и тонизирующие тренировки?

Вообще, если мы говорим о гипертрофии мышц под воздействием силового тренинга тут нужно учитывать ряд важных моментов:

- Мышцы восстанавливаются (растут) долго после силовой нагрузки
- Новички не умеют нагружать мышцы сильно (у них еще не наработана связь мозг - мышцы)
- Чем больше мышца, тем больше времени ей нужно для восстановления Медленные волокна восстанавливаются быстрее, чем быстрые (силовые)
- Мышцы пресса сложно грузить или перетренировать, потому, что чаще всего не используется тяжелых нагрузок, как в тренинге ног или спины, к примеру.



**КАК ЧАСТО НУЖНО
ТРЕНИРОВАТЬ ПРЕСС?**

**РАЗВИВАЮЩАЯ ТРЕНИРОВКА
МЫШЦ ЖИВОТА: 2-3 РАЗА В НЕДЕЛЮ
(БЫСТРЫЕ И МЕДЛЕННЫЕ ВОЛОКНА)**

**ТОНИЗИРУЮЩАЯ ТРЕНИРОВКА
(ПО ЖЕЛАНИЮ) В ОСТАЛЬНЫЕ ДНИ
(ТОЛЬКО МЕДЛЕННЫЕ ВОЛОКНА)**

Развитые большие мышечные группы (ноги, спина, грудь) человек с опытом может тренировать раз в неделю или реже, если мы говорим чисто о силовом тренинге для быстрых мышечных волокон. Но, так как вы новичок (плохо умеете истощать мышцу максимальным ментальным сокращением, размер мышцы маленький), и так как мы тренируем пресс (группа сама по себе не большая), то можете тренировать быстрее силовые волокна 2-3 раза в неделю. Так два или три? На этот вопрос ответ индивидуальный (по самочувствию). Начните с двух раз. А в дальнейшем можно добавить один тренировочный день для быстрых мышечных волокон, которые легко способны увеличивать свой размер.

Ок. А как быть с медленными мышечными волокнами? Их, как правило, можно тренировать гораздо чаще. На то они и выносливые. В принципе медленные мышечные волокна пресса можно тренировать хоть каждый день. Однако я вам рекомендую тренировать их параллельно с быстрыми волокнами (когда есть развивающая тренировка). Ну и если у вас появится время для факультативной тренировки (тониизирующей), тогда можете делать по 1-2 упражнения на медленные мышечные волокна в дни «отдыха».

Вывод:

Развивающая тренировка мышц живота: 2-3 раза в неделю (быстрые и медленные волокна)

Тонизирующая тренировка (по желанию) в остальные дни (только медленные волокна)

В первом случае мы тренируемся 2-3 раза в неделю, а во втором каждый день, но с разной нагрузкой. Если вы используете дополнительные упражнения (приседания и отжимания), то делайте их вместе с развивающей тренировкой. В дни «отдыха» можно не делать.

Сколько отдыхать между подходами?

Классическая практика бодибилдинга говорит нам о том, что нужно отдыхать **около минуты между рабочими подходами, если мы говорим о развитии быстрых мышечных волокон**. Если вам интересно, то можете посмотреть мой более подробный сюжет на тему отдыха между подходами. Я обычно делаю серию повторений (к примеру, скручиваний до отказа), а затем отдыхаю минуту. После этого делаю следующую серию. И так повторяю 3-4 раза. После этого можно отдохнуть минуту или две перед переходом к следующему упражнению. В каждом упражнении придерживайтесь этого простого правила - отдых минута. Если сможете уменьшить отдых до 45 или далее 30 сек., тогда эффект будет еще лучше.

Сколько отдыхать между подходами, при тренировке медленных мышечных волокон?

СКОЛЬКО ОТДЫХАТЬ МЕЖДУ ПОДХОДАМИ?



- **ОТДЫХ МЕЖДУ ПОДХОДАМИ ДЛЯ БЫСТРЫХ ВОЛОКОН: 60 СЕК (СМОЖЕТЕ БЫСТРЕЕ - 45СЕК, 30 СЕК., ЕЩЕ ЛУЧШЕ)**
- **ОТДЫХ МЕЖДУ СЕРИЯМИ ВНУТРИ ТРИСЕТА НА МЕДЛЕННЫЕ ВОЛОКНА: 30 СЕК**
- **ОТДЫХ МЕЖДУ ТРИСЕТАМИ НА МЕДЛЕННЫЕ ВОЛОКНА 5-10 МИНУТ**

Когда мы переходим к тренировке медленных волокон по статико-динамической системе, тут идет несколько иная система отдыха. Мы делаем условные суперсерии - тройки. Т.е. делаем скручивание «под постоянным напряжением» до жжения и боли 30-50 сек, затем короткий отдых 30 секи снова подход до жжения 30-50 сек....еще отдых 30 секи еще подход (всего получилось три подхода). Это можно воспринимать, как один большой подход потому что вы с помощью трех ступеней истощаете мышечный потенциал медленных волокон. После этого нужно отдохнуть 5-ть минут и только после этого можно повторить следующий трехступенчатый подход. Я обычно чередую упражнения на разные группы. К примеру после такой тройки, чтоб не бездельничать 5-ть и больше минут, вы можете поработать на ноги (приседания), а затем повторить тройку на

пресс. После этого можно поработать на грудные мышцы (отлеимания) и закончить тройкой на пресс. Очень экономит время и помогает рационализировать тренировку такой подход.

Вывод

- Отдых между подходами для быстрых волокон: 60 сек (сможете дойти до 45сек, потом 30 сек., еще лучше)
- Отдых между сериями внутри трисета на медленные волокна: 30 сек
- Отдых между трисетами на медленные волокна 5-10 минут



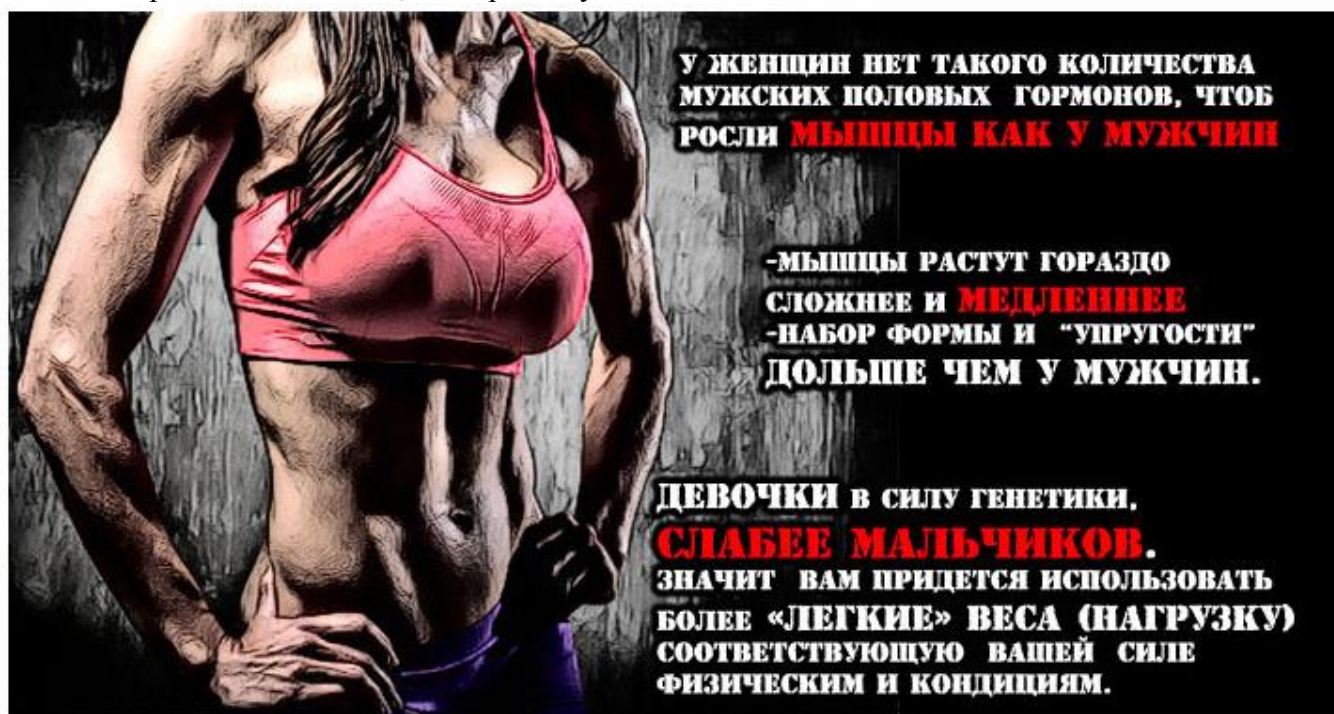
Часто люди ищут какие то особенности и секреты, там, где их нет в принципе. Если вы девушка, то прежде всего вам необходимо понимание того, что строение мышц и жира в вашем теле точно такое же как и у мужчин. Часто в модных фитнес центрах рекомендуют какие то особенные комплексы для женщин. Как правило, в этих комплексах используется повышенное количество повторений. Тренера говорят вам то, что вы хотите услышать: дескать, подобная стратегия поможет вам избавиться от лишнего жира и придать форму мышц без особо сильной их накачки. В подобное любая женщина очень легко поверит, потому что это соответствует ее желаниям. Но это не совсем правда, к сожалению.

Прежде всего, что такое форма мышц? У кого-то попа круглая, а у кого-то плоская, - скажут многие. Тут все просто. Однако, милая, к сожалению, мне придется вас огорчить: **форма мышц - фактор генетический (заложены от рождения и до смерти) и изменить ее тренировками НЕВОЗМОЖНО!** Но можно увеличить размер мышц и добиться того, чтоб они смотрелись более «оформленными». К примеру, у вас есть ягодичные мышцы или мышцы пресса, но так как вы никогда ими не пользовались, они очень не развитые (маленькие). С помощью упражнений вы можете накачать (увеличить в размере) мышцы пресса, чтоб они были заметны и ягодичные мышцы, чтоб ваша попа приняла округлую, упругую форму. Понимаете? **Ваша цель требует использования тех же методов и решений, что и мужские цели - вам нужно увеличивать размер мышц.** Это и есть «придание формы» в обывательском смысле.



Так вот, для достижения цели можно использовать эффективные или декоративные методы. В фитнес центрах чаще всего вытягивают из вас деньги продавая красивые, но мало эффективные декорации. Если вам нужен результат, помните о том, что вам нужны те же методы развития мышц, которые используют и мужчины.

О, боже, я же не хочу стать такой же здоровой как мужик, - воскликнет какая ни будь девушка. Спешу вас успокоить: это не возможно по тем же генетическим факторам. У вас нет такого количества мужских половых гормонов, чтоб росли мышцы так же как у мужчин, если только вы не принимаете анаболические стероиды. А вы их, надеюсь, не используете. Фактически, женские мышцы из за этого очень и очень сложно подвержены увеличению. И именно поэтому вам бы стоило тренироваться еще тяжелее, чем мужчинам, вместо того, чтоб облегчать нагрузку. Получается следующее: мышцы растут гораздо сложнее и медленнее (читайте: форма набирается очень сложно), чем у мужчин. А с другой стороны, вы эти мышцы еще и тренируете в очень легком режиме. Поэтому среди женщин успеха в оформлении своей фигуры добивается гораздо меньший процент желающих, чем среди мужчин.



Короче говоря, базовая физиология одинакова как для мальчиков, так и для девочек. То есть, вам если вы хотите развить мышцы живота нужно будет тренировать быстрые и медленные мышечные волокна. Для первых нужна ТЯЖЕЛАЯ СИЛОВАЯ работа (6-12 повторений до отказа в пределах 15-30 сек), а для вторых нужны ТРИСЕТЫ до жжения продолжительностью 30-50 сек. Если вы возьмете очень легкий вес и будете делать 50-100-150 повторений; то никакого увеличения ваших мышц в размере НЕ БУДЕТ! И форма ваших мышц улучшаться НЕ БУДЕТ! У вас два варианта: вы можете делать как правильно, а можете делать как вам удобнее. Третьего не дано.

Единственный нюанс, которые нужно учитывать, это то, что девочки в силу генетики, слабее мальчиков. Но это не значит, что вам можно работать легче, чем мужчинам. Это значит всего лишь, что вам придется использовать более «легкие» веса (нагрузку), соответствующую вашей силе и физическим кондициям. К примеру, подготовленный мужчина может делать обратные скручивания (поднимать таз вверх) с вытянутыми горизонтально ногами. Это очень сложно. Женщина такого сделать не сможет, потому что у нее мышцы слабее. Но женщина может согнуть ноги в коленях и сделать то же самое упражнение в «легкой» для мужчины, но тяжелой для себя форме. Смысл в том, чтоб работать так же тяжело в упражнениях как и мужчины. Для вас СУБЪЕКТИВНО должно быть так же тяжело. Тогда будет результат.

Навык правильного сокращения мышц пресса

И перед тем, как мы перейдем к рассмотрению конкретных тренировочных комплексов для развития мышц живота я хочу что вы поняли важность ментальной связи МОЗГ-МЫШЦЫ пресса. Дело в том, что именно **мозг регулирует интенсивность мышечных сокращений**. Вы можете сделать одно и то же движение с совершенно разным КПД. Очень важно научиться максимально качественно производить сокращения мышц пресса для того, чтоб они хорошо откликались ростом на нагрузку. Многие профессиональные бодибилдеры часто говорят: **Куда пойдет мозг, туда пойдет и тело**. Арнольд Шварценеггер, когда тренировал свое тело, часто закрывал глаза и представлял как мышца сокращается, наполняется кровью и растет. Сумасшествие? Ничего подобного. Визуализация и ментальная связь! Хорошо. Как это развить?



Вы должны представлять в мелочах, как сокращаются мышцы вашего пресса во время тренировки. Удобнее всего начать подобные практики во время первого разминочного подхода на пресс. Закройте глаза и старайтесь почувствовать сокращение мышц пресса. Задержитесь в точке пикового сокращения (в точке максимального сокращения мышц) на 1-2 секунды. Представляйте как мышца сокращается. Как она наполняется кровью. Как она греется и растет. Подобная практика научит вас тренировать нужную мышцы с гораздо большим КПД. Опытный культурист может взять очень маленький вес в упражнении и проработать с ним очень хорошо мышцы именно за счет хорошей связи Мозг - Мышцы: он будет просто производить более мощные мышечные сокращения, чем новичок.

Правило: Во время тренировки думайте о той мышце, над которой работаете!

Тренировочные комплексы (НАЧАЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ):

Прежде чем начинать полноценно тренироваться, вам нужно будет потратить какое-то время на минимальную адаптацию ваших мышц к новой для них нагрузке. Итак:

Скручивания лежа (ноги лежат на стуле) 3 X макс.

Приседания 1 X макс.

Отжимания лежа (с колен) 1 X макс.

Левая цифра - это подходы. Она говорит, сколько раз вы должны «подойти» и сделать упражнение. К примеру, в нашем случае вы закинули ноги и без остановки сделали какое-то количество скручиваний (пока ваши силы не закончились). Это называется - сделать подход. Затем вы отдохнули одну минуту, снова легли на пол и закинули ноги на стул или кровать - следующая серия скручиваний. Это будет второй подход. Отдыхаем еще минуту и делаем третий подход. «Макс.» - обозначает количество повторений: максимально возможное для вас. В будущем мы будем использовать такую нагрузку, чтоб силы заканчивались (мышечный отказ наступал) в определенном, нужном нам диапазоне. Но, пока вам нужно подготовить ваши мышцы к такой нагрузке.

После трех серий (подходов) на пресс (скручивания лежа) мы отдыхаем минуту и делаем один подход приседаний (50-100...сколько сможете) и затем снова отдыхаете минуту. Последнее что вы делаете - это отжимания лежа в легкой форме: стоя на коленях. Тоже максимально возможное количество повторений в подходе.

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ КОМПЛЕКС НАЧАЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ



Что дальше? Дальше мы ждем следующего дня и...боли. Тренировка повредила ваши мышечные волокна. А так как подобного опыта раньше у ваших мышц не было, эти повреждения особенно травматичны. Боль говорит о том, что вы сделали все верно, и что работа была на пределе сил. «Залечивание» отнимает какое-то количество дней. У новичков скорее всего боль будет сохраняться 3-7 дней. Ваша задача **повторить подобную тренировку через один день после того, как полностью прошла боль.**

После второй тренировки боль пройдет быстрее, после третьей еще быстрее. **Вы продолжаете делать этот комплекс до тех пор, пока боль не отступит и у вас появится возможность тренироваться два раза в неделю.**

Т.е. боль отступает на 2-й день или вы ее вообще не ощущаете. Это знак того, что можно тренировать мышцы пресса 2-3 раза в неделю. А ноги и грудь 1-2 раза в неделю. Ноги, ягодицы, грудные, как правило, болят чуть дольше, чем пресс из-за своего размера.

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ КОМПЛЕКС (СРЕДНИЙ УРОВЕНЬ)

Отлично. Вы подготовили ваши мышцы пресса для развивающей работы в нужном объеме. План нашей тренировки очень простой: сначала делаем разминочное упражнение: затем делаем тяжелое упражнение в маленьком диапазоне повторений на гипертрофию быстрых мышечных волокон. После этого делаем два «легких» упражнения до жжения для развития медленных волокон. Факультативная задача: тренировка ног и грудных мышц (два упражнения по 2-3 подхода). Подобной схемы мы придерживаемся на каждой РАЗВИВАЮЩЕЙ тренировке. Вариантов подобной схемы может быть множество. Вот пожалуй, одни из самых эффективных:

Вариант 1

Скручивания лежа 2 X макс. (это разминка)

Обратные скручивания (ноги согнуты) 3x6-12 (развитие быстрых волокон)

“Велосипед” - (30 сек. + 30 сек отдых) x 3 (развитие медленных волокон)

Диагональные скручивания на каждую сторону (30 сек. + 30 сек отдых) x 3 (развитие медленных волокон).

ФАКУЛЬТАТИВНО: Приседания 2 x макс и Отжимания 2 x макс.

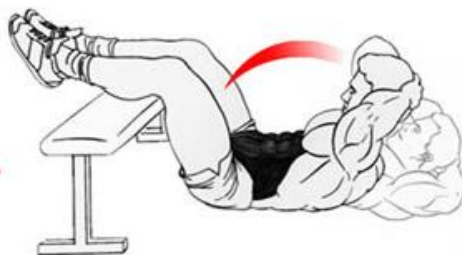
ФАКУЛЬТАТИВНО: Вакуум (в течении дня несколько раз)

Левая цифра от «X» обозначает количество подходов упражнения, а правая цифра говорит о том, сколько нужно сделать повторений.

Развитие медленных волокон происходит по принципу достижения максимального жжения в течении 30 сек. После этого вы отдыхаете еще 30 сек и повторяете подобную процедуру 3-4 раза. Жжение - 30 сек отдых - жжение - 30 сек. Отдых - жжение - на одно упражнение у вас уйдет 3-4 минуты (зависит от подходов: 3 или 4-ре вы сделаете).

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ КОМПЛЕКС
(СРЕДНИЙ УРОВЕНЬ) 1-Й

1. СКРУЧИВАНИЯ ЛЕЖА
(ЭТО РАЗМИНКА)
1-2 ПОДХОДА X МАКС.



2. ОБРАТНЫЕ СКРУЧИВАНИЯ
(НОГИ СОГНУТЫ) 3 X 6-12
(ДЛЯ БЫСТРЫХ ВОЛОКОН)

3. «ВЕЛОСИПЕД»
(30 СЕК. + 30 СЕК ОТДЫХ) X 3
(ДЛЯ МЕДЛЕННЫХ ВОЛОКОН)



4. ДИАГОНАЛЬНЫЕ СКРУЧИВАНИЯ
НА КАЖДУЮ СТОРОНУ
(30 СЕК. + 30 СЕК ОТДЫХ) X 3
(ДЛЯ МЕДЛЕННЫХ ВОЛОКОН)



7. ВАКУУМ
(В ТЕЧЕНИИ ДНЯ)

5. ПРИСЕДАНИЯ
2 ПОДХОДА X МАКС.



6. ОТЖИМАНИЯ ЛЕЖА
2 ПОДХОДА X МАКС.

Вариант 2

Скручивания лежа 2 X макс. (разминка)

Двойные скручивания 3x6-12 (развитие быстрых волокон)

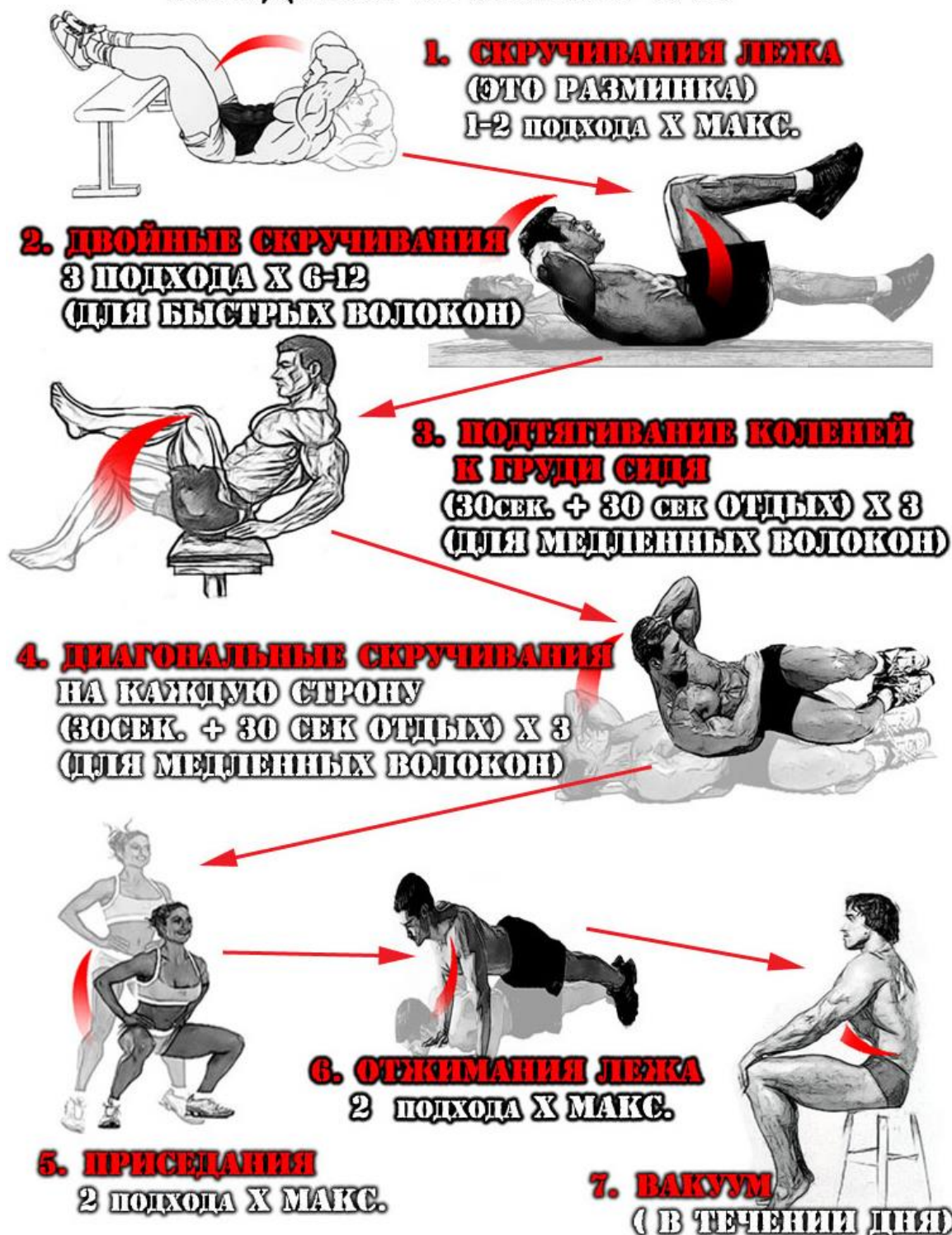
Подтягивание коленей к груди сидя (30 сек. + 30 сек отдых) x 3 (развитие медленных волокон)

Диагональные скручивания на каждую сторону (30 сек. + 30 сек отдых) x 3 (развитие медленных волокон).

ФАКУЛЬТАТИВНО: Приседания 2 x макс и Отжимания 2 x макс.

ФАКУЛЬТАТИВНО: Вакуум (в течении дня несколько раз)

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ КОМПЛЕКС (СРЕДНИЙ УРОВЕНЬ) 2-й



Это вариант мне нравится меньше, чем первый, потому что второе упражнение (двойные скручивания), легче чем в первом варианте (скручивания таза). Дело в том, что двойные скручивания по своей механике вынуждают вас держать таз на полу и тем самым облегчают нагрузку на пресс. Это вариант для тех, у кого мышцы пресса еще не достаточно окрепли.

Вариант 3

Подъем ног лежа 2х макс. (разминка)

Обратные скручивания (ноги согнуты) 3х6-12 (развитие быстрых волокон)

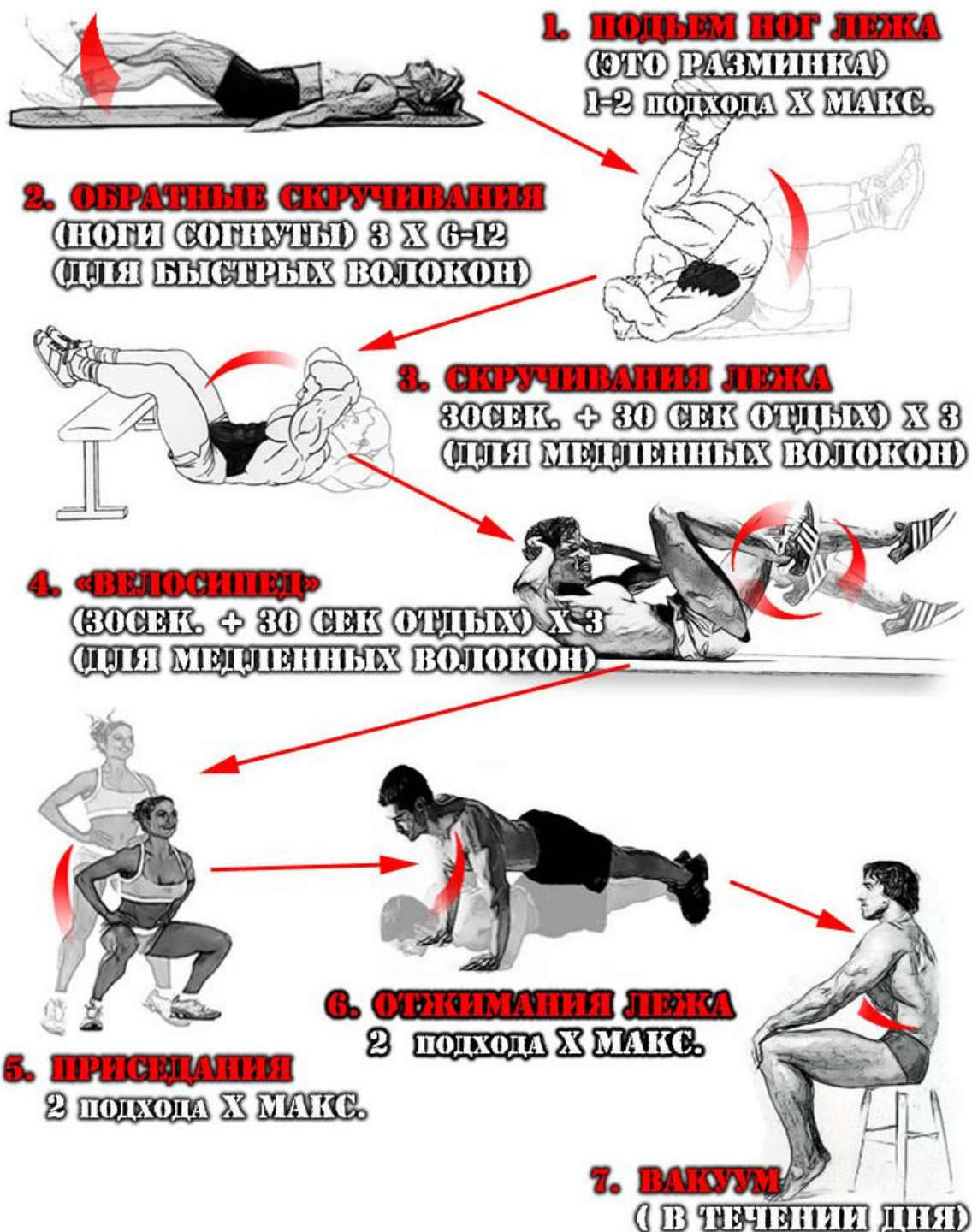
Скручивания лежа (30сек. + 30 сек отдых) х 3 (развитие медленных волокон)

«Велосипед» (30сек. + 30 сек отдых) х 3 (развитие медленных волокон)

ФАКУЛЬТАТИВНО: Приседания 2 х макс и Отжимания 2 х макс.

ФАКУЛЬТАТИВНО: Вакуум (в течении дня несколько раз)

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ КОМПЛЕКС (СРЕДНИЙ УРОВЕНЬ) 3-Й



Это один из лучших вариантов тренировки пресса. По качеству и объему нагрузки такая тренировка очень похожа на 1-й вариант. Но, иногда люди любят изменять тренировки, для того, чтоб «освежить» психический настрой.

Это вариант специально для тех, кто устал от первого варианта и хочет его поменять.

Тренировка ног и грудных мышц.



Тренировка ног и грудных мышц у нас почти не поменялась технически. Увеличился только объем нагрузки. Раньше мы делали один подход с максимально возможным количеством повторений, а сейчас делаем два подхода. Кроме того можно начинать потихоньку усложнять упражнения. К примеру, отжиматься не с колен, а с ног, а в дальнейшем ставить ноги на кровать или стул. Приседать не на двух ногах сразу, а на одной по очереди.

Указанные варианты тренинга оптимальны для развития мышц пресса. **Придерживайтесь 2-3 таких тренировок в неделю. Эти тренировки РАЗВИВАЮЩИЕ.** Их цель - развить (чтоб был рост) мышц пресса. ВЫ можете делать их в любые дни недели. Чаше всего развивающие тренировки ставят в ПН, СР, ПТ, либо, альтернативный вариант на два дня: ВТ, ПТ. Скорее всего у вас будут получаться развивающие тренировки три

дня. На два дня нужно переходить, если вы чувствуете, что не восстанавливаетесь между тренировками.

Тонизирующая тренировка в остальные дни.

В остальные дни желательно проводить ТОНИЗИРУЮЩУЮ тренировку. Это очень ускоряет ваше восстановление и практически не отнимает время. Судите сами - 3 минуты займет обычный «трисет» до жжения на медленные волокна. Хорошей мыслью будет практиковать тонизирующую тренировку перед приемом пищи: перед завтраком утром или наоборот, вечером перед ужином. Это будет способствовать развитию мышц пресса, а кроме того, подстрахует ваше тело от набора подкожного жира после еды.

НЕДЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС

ПН. **РАЗВИВАЮЩАЯ** ТР-КА
ВТ. ТОНИЗИРУЮЩАЯ ТР-КА
СР. **РАЗВИВАЮЩАЯ** ТР-КА
ЧТ. ТОНИЗИРУЮЩАЯ ТР-КА
ПТ. **РАЗВИВАЮЩАЯ** ТР-КА
СБ. ТОНИЗИРУЮЩАЯ ТР-КА
ВС. ТОНИЗИРУЮЩАЯ ТР-КА

ТОНИЗИРУЮЩАЯ ТРЕНИРОВКА

ВАРИАНТ 1

СКРУЧИВАНИЯ ЛЕЖА
(30 СЕК. + 30 СЕК ОТДЫХ) X 3

ИЛИ - ВАРИАНТ 2

ПОДЪЕМ НОГ ЛЕЖА
(30 СЕК. + 30 СЕК ОТДЫХ) X 3

Тонизирующая тренировка (во все остальные дни недели)

Вариант 1

Скручивания лежа (30 сек. + 30 сек отдыха) x 3

Вариант 2

Подъем ног лежа (30 сек. + 30 сек отдыха) x 3

Помните, что ваша задача наполнить пресс кровью и добиться жжения и боли в течении 30 секунд. После этого отдохнуть 30 секунд и повторить такую процедуру еще два - три раза.

Идеальная тренировочная программа предполагает тренировку пресса каждый день недели. Только после каждого тяжелого дня следует легкий день (тонизирующая тренировка).

ПН. РАЗВИВАЮЩАЯ тр-ка

ВТ. Тонизирующая тр-ка

СР. РАЗВИВАЮЩАЯ тр-ка

ЧТ. Тонизирующая тр-ка

ПТ. РАЗВИВАЮЩАЯ тр-ка

СБ. Тонизирующая тр-ка

ВС. Тонизирующая тр-ка

Собственно подобной схемы можно придерживаться годами. Со временем, когда ваши мышцы пресса приобретут те кондиции, которые вас устраивают, вы можете снизить частоту' тренировок. Скажем, мне, к примеру, достаточно двух развивающих тренировок в неделю, или даже одной развивающей и одной тонизирующей. Но, скорее всего, вы настолько привыкните к тренингу, что для вас это будет естественной процедурой - как почистить зубы, от которой вы не захотите отказываться.

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ КОМПЛЕКС (ПРОДВИНУТЫЙ УРОВЕНЬ)

Большинству людей вполне достаточно тренировок «среднего» уровня. Однако в любом деле есть либо одаренные генетически люди, для которых нагрузка со временем кажется очень легкой, либо просто фанаты. Специально для таких: усложненные комплексы для тренировки пресса.

Вариант 1

Скручивания лежа 3 x макс. (это разминка)

Обратные скручивания (ноги Прямые) 3x6-12 (развитие быстрых волокон)

Двойные скручивания 3x6-12 (развитие быстрых волокон)

«Велосипед» - (30сек. + 30 сек отдыха) x 5 (развитие медленных волокон)

Диагональные скручивания на каждую сторону (30сек. + 30 сек отдыха) x 5 (развитие медленных волокон).

ФАКУЛЬТАТИВНО: Приседания 3 x макс и Отжимания 3 x макс. (ноги на стуле)

ФАКУЛЬТАТИВНО: Вакуум (в течении дня несколько раз)

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ КОМПЛЕКС
(ПРОДВИНУТЫЙ УРОВЕНЬ) 1-Й



1. СКРУЧИВАНИЯ ЛЕЖА
1-2 X МАКС. (ЭТО РАЗМИНКА)

2. ОБРАТНЫЕ СКРУЧИВАНИЯ
НОГИ ПРЯМЫЕ 3X6-12
(ДЛЯ БЫСТРЫХ ВОЛОКОН)



3. ДВОЙНЫЕ СКРУЧИВАНИЯ
3 ПОДХОДА X 6-12
(ДЛЯ БЫСТРЫХ ВОЛОКОН)



4. «ВЕЛОСИПЕД»
(ВОСЕК. + 30 СЕК ОТДЫХ) X 3
(ДЛЯ МЕДЛЕННЫХ ВОЛОКОН)



5. ДИАГОНАЛЬНЫЕ СКРУЧИВАНИЯ
НА КАЖДУЮ СТОРОНУ
(ВОСЕК. + 30 СЕК ОТДЫХ) X 5
(ДЛЯ МЕДЛЕННЫХ ВОЛОКОН)



6. ПРИСЕДАНИЯ
3 ПОДХОДА X МАКС.



7. ОТЖИМАНИЯ ЛЕЖА
3 ПОДХОДА X МАКС.



8. ВАКУУМ
(В ТЕЧЕНИИ ДНЯ)



Вариант 2

Подъем ног лежа 3 X макс. (разминка)

Обратные скручивания (ноги прямые)+ подъем ног (без отдыха) 4 x 6-12 (в каждом)

Обратные скручивания (Ноги согнуты) 3x6-12

Подтягивание коленей к груди сидя (30 сек. + 30 сек отдых) x 5 (развитие ММВ)

«Велосипед» (30 сек. + 30 сек отдых) x 5 (развитие медленных волокон)

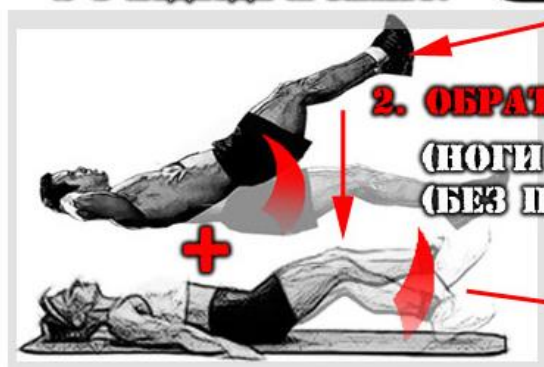
ФАКУЛЬТАТИВНО: Приседания 3 x макс и Отжимания 3 x макс.

ФАКУЛЬТАТИВНО: Вакуум (в течение дня несколько раз)

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ КОМПЛЕКС

(ПРОДВИНУТЫЙ УРОВЕНЬ) 2-Й

1. ПОДЪЕМ НОГ ЛЕЖА
(ЭТО РАЗМИНКА)
2-3 подхода X МАКС.



2. ОБРАТНЫЕ СКРУЧИВАНИЯ
(НОГИ ПРЯМЫЕ) + ПОДЪЕМ НОГ
(БЕЗ ПУЗЫ) 4 ПОДХОДА 6-12



3. ОБРАТНЫЕ СКРУЧИВАНИЯ
(НОГИ СОГНУТЫ) 3 X 6-12



4. ПОДТЯГИВАНИЕ КОЛЕНЕЙ
К ГРУДИ СИДЯ
(30 СЕК. + 30 СЕК ОТДЫХ) X 5
(ДЛЯ МЕДЛЕННЫХ ВОЛОКОН)

5. «ВЕЛОСИПЕД»
(30 СЕК. + 30 СЕК ОТДЫХ) X 5
(ДЛЯ МЕДЛЕННЫХ ВОЛОКОН)



6. ПРИСЕДАНИЯ
3 ПОДХОДА X МАКС.



7. ОТЖИМАНИЯ ЛЕЖА
3 ПОДХОДА X МАКС.



8. ВАКУУМ
(В ТЕЧЕНИИ ДНЯ)

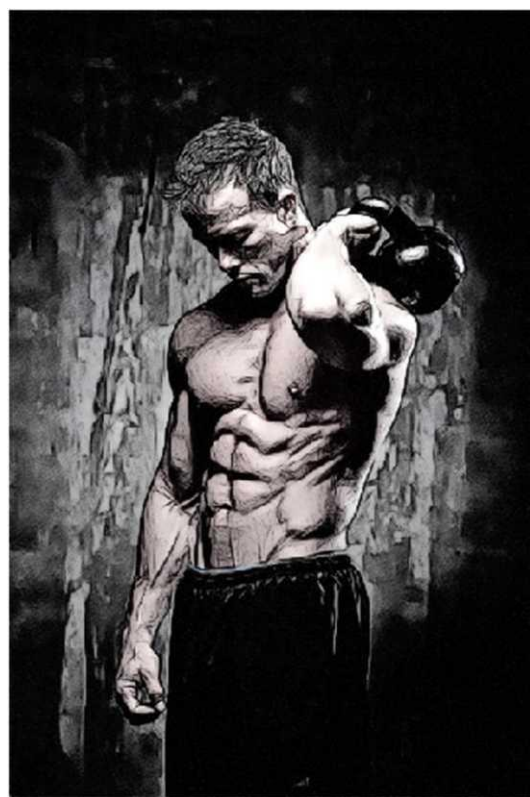
Нагрузка очень большая. Мало кто из людей способен тренироваться в подобном режиме. Если у вас получается. Значит либо вы физически одаренный человек, либо обладатель поразительного ментального настроя. В любом случае - человек достойный уважения.

КАК ДОБИТЬСЯ УСПЕХА?



Людам свойственно желание получить что-либо с минимальными затратами. Это в полной мере относится и к успеху в накачке красивого пресса. Многие начинающие часами сидят в интернете в поисках какого-нибудь чудодейственного средства, которое быстро поможет им достигнуть этого успеха. А между тем это время можно было бы потратить с пользой - потренировать мышцы. Тем не менее, люди упорно продолжают искать ответ на вопрос: «как добиться успеха в развитии пресса?» Что ж, вот мой взгляд на этот вопрос...

Самое первое, что вы должны сделать - это **НАЧАТЬ!** Пусть вы будите делать многие вещи не правильно, пусть вас будут мучить сомнения. В любом деле валено начать. Если вы это сделаете - то вы преодолеете самую сложную часть пути к достижению вашей цели - мотивационную. Между теорией и активными действиям огромная пропасть. Есть множество «специалистов» который знают мельчайшие детали тренировки пресса и при этом ходят с отвратительными отвисшими животами. Они просто не смогли перейти к активным действиям и навсегда остались «теоретиками» Умоляю вас - делайте хоть что то. Не сидите без толку. Сделайте первый шаг!



Второе, что послужит вашему успеху - это **ПОСТОЯНСТВО**. Очень многие прочитав первый абзац сразу же отодвинут стул и лягут делать скручивания для тренировки пресса. Возможно через пару дней они повторят эту процедуру. НО только 1 -ин из 10-ти найдет в себе желание делать это постоянно месяц за месяцем. Помните, что мышечный рост - это очень экстремальная форма адаптации нашего тела к нагрузкам, на которую оно идет очень нехотя. Не будет постоянных тренировок - не будет роста пресса.

Третье условие успеха, это **БОЛЬ**. Ваши тренировки должны быть достаточно тяжелыми, чтоб в конце каждого упражнения вы чувствовали жжение (боль) в мышцах пресса. Боль - показатель сильного стресса необходимого для запуска адаптационных реакций ваших мышц. Если вы будите тренировать мышцы очень легко, то им будет незачем приспосабливаться к тяжелой нагрузке и показывать рост. Только тренировки на грани отказа (когда мышцы горят в конце болью) приводят к росту мышц пресса.

Четвертое условие успеха, это **ДИЕТА**. Можно обладать очень сильным и развитым прессом но совершенно его не замечать под толстым слоем жировой ткани. Часто люди совершенно забывают про это тренируя пресс. А между тем далее очень маленькие мышцы пресса будут смотреться крайне атлетично при условии малого содержания жира в районе живота.

САМОЕ ПЕРВОЕ, ЧТО ВЫ ДОЛЖНЫ СДЕЛАТЬ – ЭТО НАЧАТЬ!
МЕЖДУ ТЕОРИЕЙ И АКТИВНЫМИ ДЕЙСТВИЯМИ ОГРОМНАЯ ПРОПАСТЬ

ВТОРОЕ, ЧТО ПОСЛУЖИТ ВАШЕМУ УСПЕХУ – ЭТО ПОСТОЯНСТВО.



ТРЕТЬЕ УСЛОВИЕ УСПЕХА, ЭТО БОЛЬ
ТОЛЬКО ТРЕНИРОВКИ НА ГРАНИ ОТКАЗА (КОГДА
МЫШЦЫ ГОРЯТ В КОНЦЕ БОЛЮ) ПРИВОДЯТ
К РОСТУ МЫШЦ ПРЕССА.

ЧЕТВЕРТОЕ УСЛОВИЕ УСПЕХА,
ЭТО ДИЕТА **ДАЖЕ ОЧЕНЬ МАЛЕНЬКИЕ**
МЫШЦЫ ПРЕССА БУДУТ СМОТРЕТЬСЯ КРАЙНЕ
АТЛЕТИЧНО ПРИ УСЛОВИИ МАЛОГО
СОДЕРЖАНИЯ ЖИРА В РАЙОНЕ ЖИВОТА.

ВСЕ ОСТАЛЬНОЕ ОТ ЛУКАВОГО!
ВСЕ ОСТАЛЬНОЕ ПРОСТО ДЛЯ ТОГО, ЧТОБ ЗАРАБОТАТЬ НА
ВАС И ВАШИХ МЕЧТАХ. НЕ ПОЗВОЛЯЙТЕ СЕБЯ ОБМАНУТЬ:
БЕСПЛАТНОЕ ТЕПЛО – ТОЛЬКО В КРЕМАТОРИИ!

Вот вам четыре простых условия достижения успеха: **НАЧАТЬ**, тренироваться **ПОСТОЯННО** (регулярно), тренироваться тяжело - через **БОЛЬ** и следить за **ДИЕТОЙ**.

Все остальное от лукавого! Все остальное просто для того, чтоб заработать на вас и ваших мечтах. Не позволяйте себя обмануть: бесплатное тепло - только в крематории!

FAQ (ЧАСТЫЕ вопросы)

Как часто надо тренировать пресс?

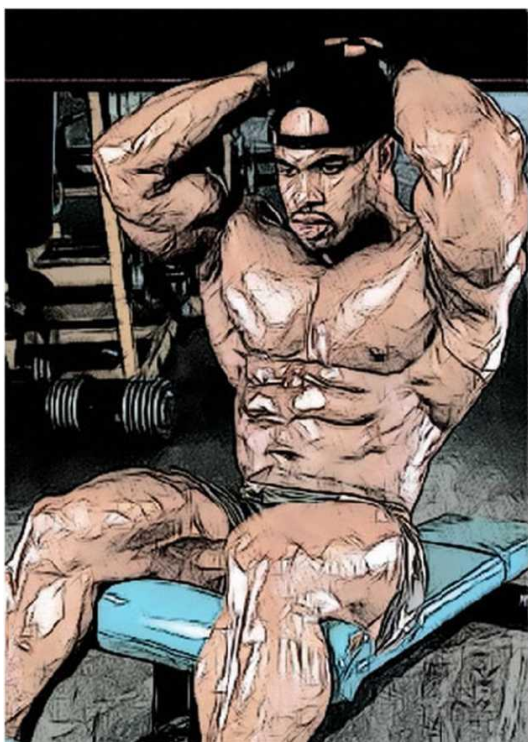
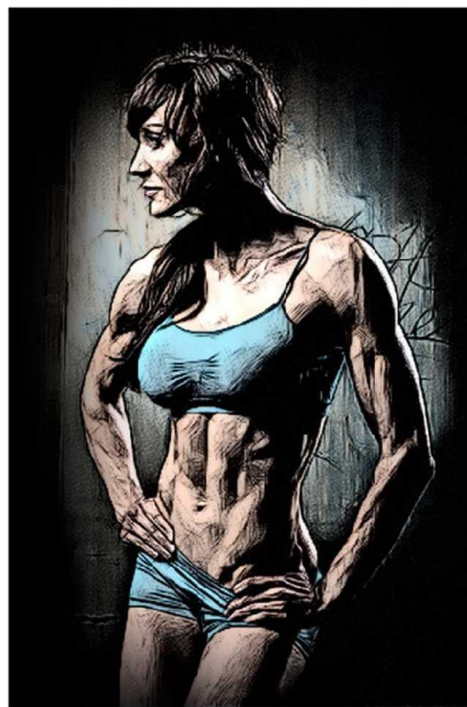
Пресс восстанавливается достаточно быстро, поэтому тренировать его можно весьма часто. На практике я пришел к выводу что в неделю пресс можно тренировать тяжело 2-3 раза (развивающая тренировка), а в остальные дни хорошо делать тонизирующие тренировки пресса с очень легкой нагрузкой. Читайте главу «как часто тренировать пресс?»

Какие программы из существующих на рынке (пилатес, йога, каланетика и т.д.) наиболее эффективны для тренировки пресса?

Я сторонник эффективных методов и решений.

Поэтому если вам нулено построить мышцы пресса - логично обратить свой взор на бодибилдинг т.к. в этом цель этого направления физической активности.

Большинство фитнес направлений с отягощениями - это облегченные виды бодибилдинга и подойдут для построения пресса. Однако, к сожалению, различные виды йоги, каланетики и прочих направлений малоэффективны для развития пресса. Но подобные групповые занятия хорошо продаются фитнес-клубами и поэтому всегда будут рекламироваться как «эффективные».



Как вы относитесь к модным сейчас комплексам тренировок пресса на мячах «Core Training»?

Это хороший инструмент, который может принести пользу. Но значение тренировок на неустойчивой опоре весьма переоценено, с моей точки зрения. Действительно пресс вам будет помогать сохранить равновесие если вы лелеите на мяче. Однако, для роста нулена серьезная динамическая нагрузка скручивающего характера. В этом плане мячи могут помочь, но они вовсе не обязательны для скручиваний. Опять таки такой модный атрибут создает ареол элитарности и научности, который помогает продавать подобные вещи заинтересованным людям. Резюме: Это может работать, но это совсем не обязательно.

А если делать скручивание на таком мяче?

Работа будет более эффективной, потому что помимо скручивания в большем диапазоне будут работать стабилизирующие (косые) мышцы пресса. С другой

стороны положите подушку под поясницу, и вы тоже увеличите амплитуду в скручиваниях. А что касается косых мышц живота, то для них существуют целенаправленные упражнения с большей эффективностью (Диагональные скручивания).

Я достаточно хорошо «прорисовала» верхние кубики, а вот с нижними не получается. Почему?

Внизу живота меньше нервных окончаний. А у женщин они еще имеют более низкий отклик, чем у мужчин по причине регулярных болей из-за месячных (защитная реакция). Это, а так же то, что

сама мышца очень маленькая в этом месте и является причиной того, что сложно накачать нижние отделы пресса. Во многом поэтому, я рекомендую в свои комплексы делать сначала обратные скручивания - как основное базовое упражнение для равномерной накачки пресса.

Как вы относитесь к электростимуляторам «сжигающим» жир на животе?

Я завидую его создателям. Они очень ловко смогли использовать фантазии людей и хорошо заработать продавая мусор. Аппарат, который рекламируют пропускает электрические импульсы, которые заставляют сокращаться мышцы живота. Однако для развития и роста мышц нужна увеличивающаяся физическая нагрузка разрушающего характера. Электричество не дает такой нагрузки и поэтому бесполезно в плане роста мышц. Что же касается жиросжигания, то я подробно описывал уже это процесс. Напомню: это химический процесс под воздействием гормонов. А не механический процесс под воздействием электричества.

Когда лучше всего делать «вакуум»?

В любое время, как только вы подумаете об этом. Вакуум очень удобное в этом плане упражнение. Его можно делать в переполненном вагоне метро или сидя перед офисным компьютером. Вас должна греть мысль, что это делает вашу талию тоньше. Я обычно делаю 5-10 задержек (выдохов) подряд и на какое то время забываю про это упражнение. Если боитесь, можете повесить себе браслетик на руку как напоминание: увидел браслет - сделай вакуум!

Я боюсь тренировать по бодибилдерским схемам: многие качки ходят с большими и отвратительными животами.

Понимаю ваш страх. Мне тоже не приятно смотреть во что превратился современный бодибилдинг. Однако, уверяю вас, причина раздутых леивотов только в приеме большого количества гормональных препаратов, которые увеличивают внутренние органы (Гормон Роста, прежде всего), а вовсе не в тренировочных комплексах и упражнениях.



Я сегодня пропустил развивающую тренировку. Что мне делать?

Ничего страшного. Продолжайте тренировать по привычному плану дальше. Одна тренировка не делает погоды.

Можно ли обойтись без диет?

Тут все зависит от вашей генетики и кондиций. Если вы имеете худощавую конституцию (экторморф) и с трудом набираете вес, тогда следить за диетой не особенно важно для вас. Однако, если вы склонны к полноте или просто хотите избавиться от лишнего жира, который скопился в районе живота, тогда единственный выход - это диета. Не хочу вас обманывать и обещать то, чего не будет.

Хотелось бы услышать реальные сроки?

Знаете, у всех разные представления о «успехе». Любой человек может сделать свою талию весьма подтянутой достаточно быстро: от одного, до трех месяцев, за счет, прежде всего, сжигания лишнего жира. Даже не очень мускулистый пресс смотрится классно если на нем мало жира. Ну, а если вам нулены мышцы - кубики, то готовьтесь потратить около 6 месяцев и больше. Впрочем, уже через 2-3 месяца будут очень заметные изменения. 6-12 месяцев это для того, чтоб сделать пресс как у меня.

Напутствие

Жизнь - удивительно интересная штука, потому что вы имеете возможность сделать ее такой, какой захотите. Задумывались ли вы, насколько это удивительно? Вы можете изучать что угодно. Можете переезжать и развиваться в любых направлениях. Ведь это удивительно! Вы можете начать курить и пить алкоголь и через какое-то время, вокруг вас образуется круг людей - единомышленников, которые будут разделять ваши пристрастия. Либо вы можете начать интересоваться классической музыкой и ходить в театр и....через какое-то время вокруг вас тоже образуется масса единомышленников. Это сродни колдовству: человеку достаточно захотеть и начать что-то делать, как мир вокруг него начнет изменяться.

Для того, что получить красивый и тренированный пресс, нужно просто ваше ЖЕЛАНИЕ. Только не положительная оценка, а именно горячее желание. Чем больше это вам нужно, тем проще будет достижение результата. Это работает подобно заклятию: Хочу - Получу! У большей части людей, которые становятся на путь изменений ничего не получается по одной простой причине: они особенно сильно то и не хотят этих изменений. Вот купил такой человек, какой-то тренажер для мышц пресса. Отзанимался неделю, другую. А потом смотрит, что изменений то нет, и с легким сердцем бросает свое занятие. Это маленькая смерть. Потому что человек убивает свою мечту. Убивает возможность изменить мир вокруг себя.

Я не видел в рунете более эффективных тренировочных программ для пресса, чем в этом курсе. Поверьте, если вы внимательно изучили его, вы знаете о тренировке пресса больше чем средний инструктор тренажерного зала или соревнующийся атлет. Разница между вами не в знаниях (их теперь у вас в избытке). Разница между вами в мотивации. Атлет просто идет и тренируется, в то время как остальные собираются, или думают. Меньше слов, а больше дела! Научитесь проявлять активную позицию в своей жизни и тогда все получится.



**ЧЕЛОВЕКУ ДОСТАТОЧНО
ЗАХОТЕТЬ
И НАЧАТЬ ЧТО-ТО ДЕЛАТЬ.
КАК МИР ВОКРУГ НЕГО
НАЧНЕТ ИЗМЕНЯТЬСЯ**

