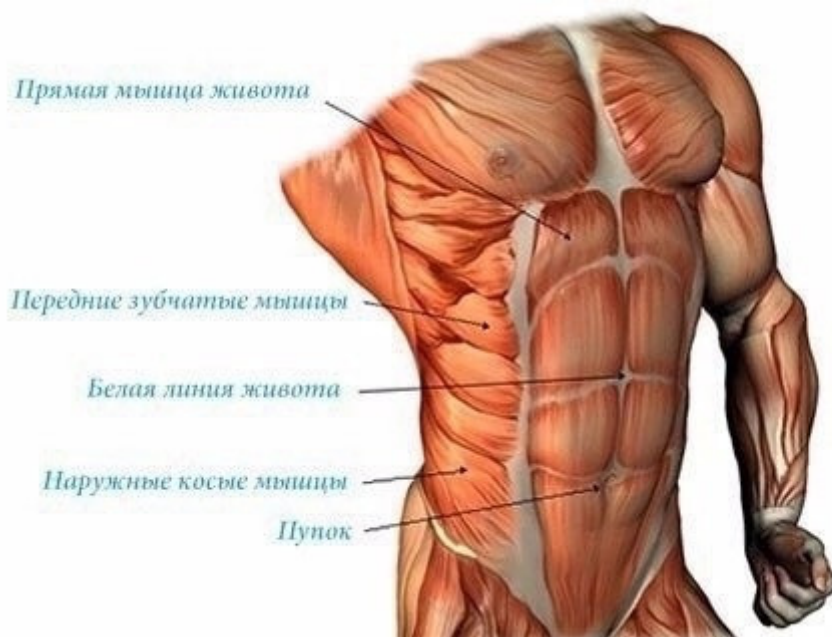


# Мышцы живота

Сразу отмечу, тут **очень много** упражнений, вам будет достаточно **подъёмов на турнике** и **пресс-машины**, но, если вы имеете ограничивающие возможности или нехватку оборудования, используйте ниже приведенные упражнения



Мышца: **Прямая мышца живота**

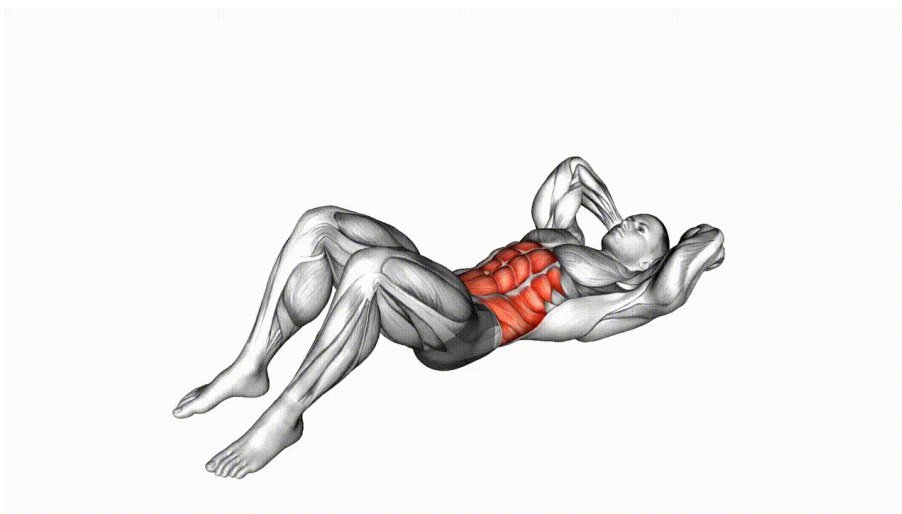
7.1.1 Упражнение: **Подъём таза лёжа** - лягте на пол, согните колени, поднимите таз, опустите.



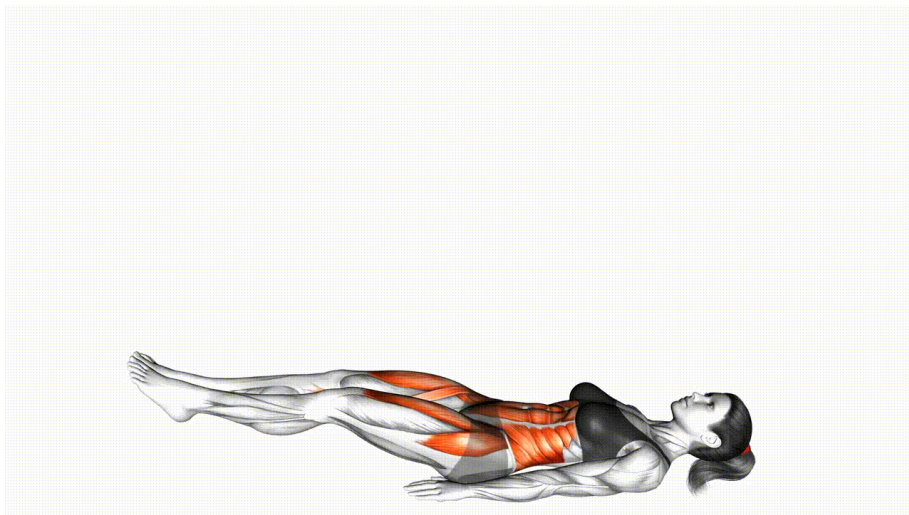
7.1.2 Упражнение: **Планка** - хоть я и считаю это упражнение максимально неэффективным, ведь основной смысл пресса - скручивание, но здесь она оказывает статический смысл на пресс. Станьте в планку, все тело должно быть одной линией. Стойте.



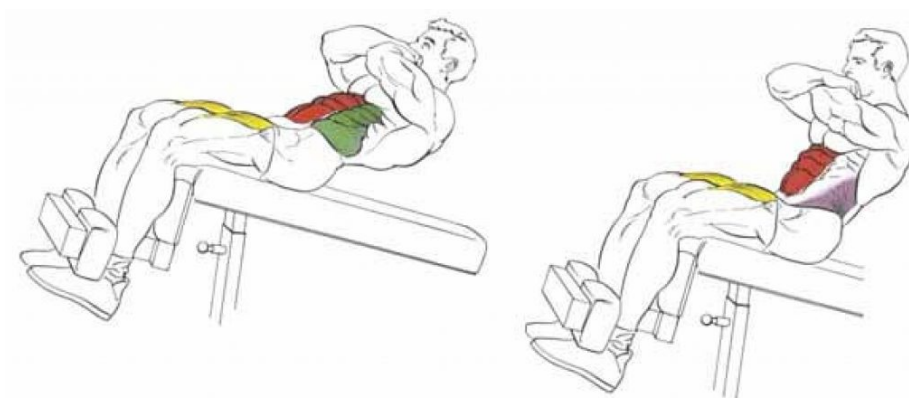
7.1.3 Упражнение: **Подъёмы туловища из положения лёжа** - лягте на пол, согните колени, руки за голову, поднимайтесь не сильно высоко, скручивая пресс, опуститесь.



7.1.4 Упражнение: **Подъём ног из положения лёжа** - лягте на пол, поднимайте ноги, вверху подкручивая таз, до угла  $\pm 90$  градусов, опустите, но не до конца, сохраняя нагрузку.



7.1.5 Упражнение: **Скручивания на скамье** - зацепитесь ногами за валики, лягте на скамью, выполняйте скручивания, поднимаясь до угла 90 градусов со скамьей, опускайтесь.



7.1.6 Упражнение: **Молитва** - лицом к блоку, руки за рукоятку, у луба, выполняйте скручивания, не наклоны, как бы тянитесь носом к низу живота, таз не опускайте



7.1.7 Упражнение: **Подъём ног, вис на турнике** - одно из самых эффективных упражнений как и на прямую мышцу живота, так и на наружную косую мышцу, повисните на турнике, ноги прямые/согнутые, подкручивая таз поднимите ноги к перекладине/колени кверху живота, опустите.

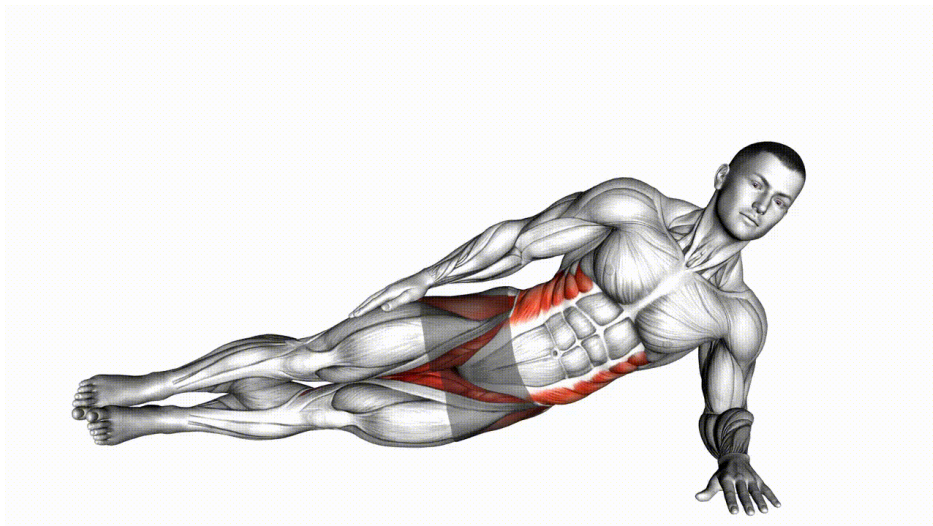


Мышца: **Наружная косая мышца**

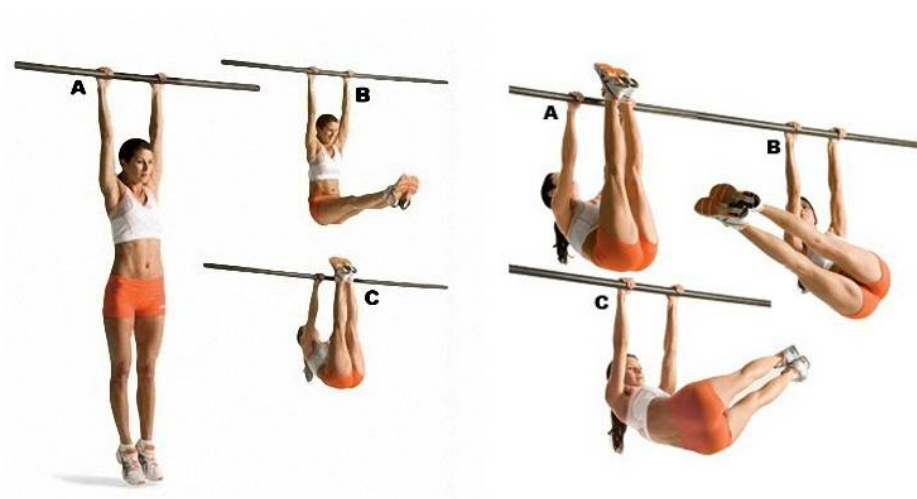
8.1.1 Упражнение: **Боковые скручивания на спине** - сядьте, слегка согните колени, руки за голову, начинайте скручивания влево-вправо.



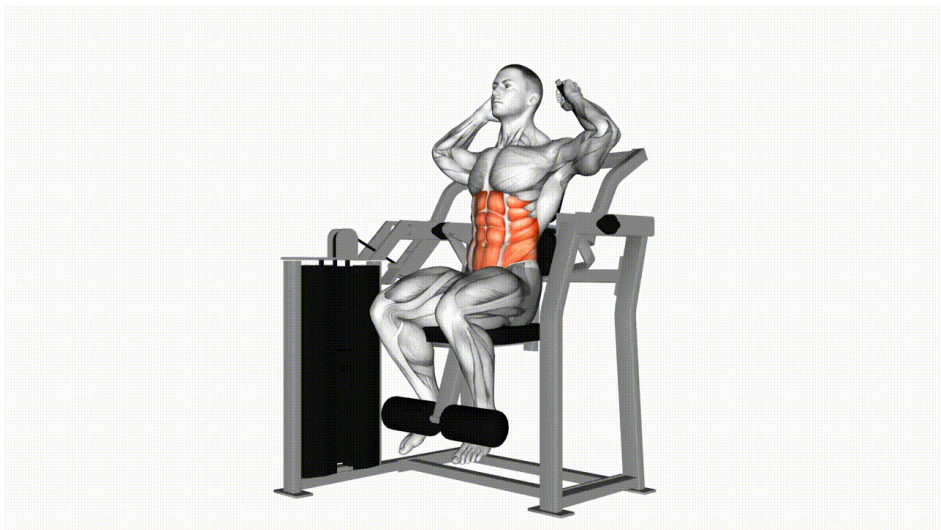
8.1.2 Упражнение: **Боковая планка** - как я и говорил ранее, только статическое давление на мышцу, станьте в плану боком, стойте.



8.1.3 Упражнение: **Подъём ног, вис на турнике** - техника, как и в **7.1.7**, только подъёмы теперь не прямые, а в разные бока.



7-8.1.1 Также можно совмещать прямую мышцу живота и наружную косую мышцу в **замечательном упражнении в пресс-машине**. Вам понадобится отрегулировать положение сиденья, в зависимости от этого будет разная нагрузка, взяться за ручки, и начать скручивать пресс



Автор заметки: Vanix

---

Revision #6  
Created 18 July 2023 04:43:49 by Тимур  
Updated 24 August 2023 18:30:42 by Тимур