

# СОДЕРЖАНИЕ



Выражение признательности . . . . .	7
Введение . . . . .	9
1. Начинаем отсчет . . . . .	13
2. Упражнения . . . . .	23
3. Сжигаем жир . . . . .	59
4. Дневник тренировок . . . . .	69
5. Питание . . . . .	76
6. Поддерживаем форму . . . . .	95

## ВЫРАЖЕНИЕ ПРИЗНАТЕЛЬНОСТИ

Большое спасибо моему мужу Саймону, дочерям Хлое и Люси за их поддержку. Особая благодарность — фотографу Гранту Притчарду, персональному тренеру Стиву Танстоллу за демонстрацию упражнений и редакторам издательства “A & C Black” Клэр Данн и Анне Мак-Эвен.

## ВВЕДЕНИЕ

Что первым делом привлекает внимание людей на пляже или в бассейне? Роскошный купальник? Сногшибательный загар? Отнюдь — в первую очередь вы заметите красивый брюшной пресс. Он выглядит очень сексуально и свидетельствует о прекрасной физической форме.

Наверняка каждый из нас мечтает о подтянутых мышцах пресса. И не только из эстетических соображений. В отличие от других частей тела живот может многое рассказать окружающим о вашем образе жизни, в частности о том, что вы следите за своей фигурой, правильно питаетесь и регулярно занимаетесь спортом.

Если пресс хорошо накачан, мы не только выглядим стройнее, привлекательнее, но и становимся более уверенными в себе. Улучшается даже осанка, поскольку укрепление мышц брюшного пресса способствует улучшению стабильности позвоночника и делает движения более раскованными. Нам ни к чему прятать свой живот под длинным свитером. Мы перестаем испытывать угрызения совести, застегивая ремень, и сможем позволить себе носить любую одежду, не опасаясь за то, что в один прекрасный момент у нас с треском отлетит пуговица.

Сильные мышцы брюшного пресса играют важную роль в предотвращении проблем с поясницей, обеспечивая хорошую опору для позвоночника.

Итак, как сделать свой пресс достойным восхищения?

В отличие от тренировок по укреплению мышц груди и рук, основанных на упражнениях по поднятию отягощений, упругий пресс — это результат не только интенсивных тренировок, но и правильного питания.



Именно об этом и говорится в нашей книге. Речь пойдет о программе тренировок для брюшного пресса, рассчитанной на шесть недель и включающей эффективные упражнения для мышц живота, аэробные упражнения для максимального сжигания жира и план питания для ускорения обменных процессов в организме.

На самом деле у каждого из нас есть рельефный пресс. Просто он скрыт под слоем жира. Через шесть недель вы будете гордиться своим прессом. И кто знает, может, этим летом именно в вашу сторону будут обращены все взгляды на пляже.

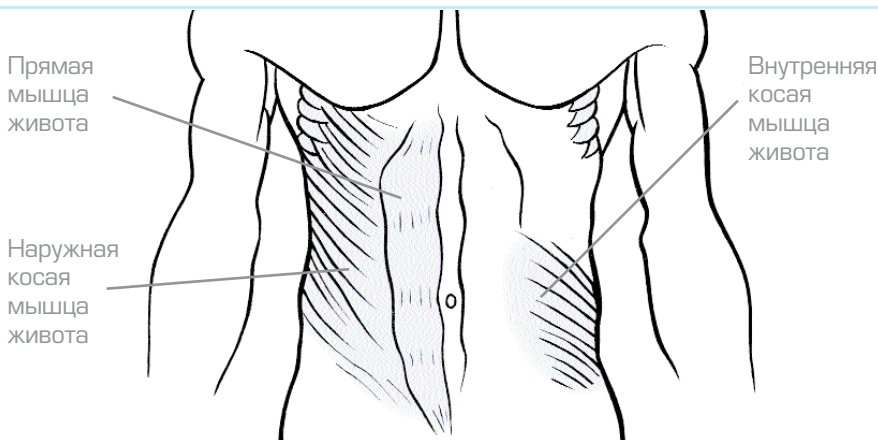
# 1

# НАЧИНАЕМ ОТСЧЕТ



Предлагаемые в этой книге тренировки для брюшного пресса занимают менее 9 минут в день. Да-да, вы правильно поняли. Все, что от вас требуется, — это ежедневно уделять тренировке всего лишь 9 минут — это даже меньше, чем потребуется для того, чтобы съесть бутерброд! Итак, вам предстоит выполнять комплексы упражнений, направленных на укрепление мышц брюшного пресса. Каждую последующую неделю комплекс будет меняться, чтобы увеличить нагрузку и, что очень важно, избежать однообразия.

Кроме того, пять раз в неделю требуется уделять минимум 20 минут аэробным упражнениям, которые позволят эффективно сжигать лишние калории и ускорят обмен веществ. А если соблюдать правильный режим питания, ваш путь к сильным мышцам брюшного пресса заметно сократится. Итак, чего же вы медлите?



## Мышцы брюшного пресса

Мускулатура брюшного пресса состоит из четырех мышц, которые поддерживают корпус и помогают ему двигаться:

- 1. Прямая мышца живота** (“шесть кубиков”) — крупная мышца, которая начинается в области нижних ребер и опускается вниз к лобковой кости. Эта мышца опускает грудную клетку и сгибает позвоночник.
- 2. Наружная косая мышца живота.** Располагается диагонально на боковой поверхности живота, начинается от нижних ребер и спускается к области таза, образуя V-образную линию. Эта мышца сгибает и наклоняет позвоночник в сторону, а также вращает туловище.
- 3. Внутренняя косая мышца живота** находится под наружной косой мышцей, но направлена в противоположную сторону, образуя перевернутую V-образную линию. Эта мышца опускает ребра, а также наклоняет туловище вперед и в сторону.
- 4. Поперечная мышца живота** представляет собой тонкий мышечный слой, расположенный под прямой мышцей живота на уровне нижнего отдела позвоночника. Является мышечной опорой для внутренних органов.

# СОЗДАНИЕ СИЛЬНОГО ЦЕНТРА

Невозможно создать мощный пресс, не укрепляя при этом также мышцы поясницы, тазового дна и позвоночник. На протяжении нашей шестинедельной программы мы будем стараться максимально укрепить среднюю часть тела, или центр, следуя проверенным принципам тренировок.

Создание сильного центра основано на идее о том, что, работая над мышцами живота (особенно поперечными) и поясницы, вы улучшаете состояние всего организма. Крепкий брюшной пресс стабилизирует позвоночник, а следовательно, и туловище. Любое движение должно начинаться с работы поперечной мышцы живота. Из-за малоподвижного образа жизни мышцы брюшного пресса атрофируются, вызывая тем самым проблемы со спиной и осанкой.

## Преимущества сильного центра

Традиционные упражнения почти не влияют на укрепление мышц средней части тела, поскольку их целью не является стабилизация туловища. Однако, целенаправленно тренируя центр тела и правильно прорабатывая поперечные мышцы живота, вы укрепите тазовую область, улучшите свою осанку и координацию движений. Вы также достигнете лучших результатов в других видах спорта, уменьшите вероятность получения травмы и укрепите нижний и средний отделы спины. Работая над укреплением центра и стабилизацией корпуса, вы создаете мощный фундамент своего тела.

## Как создать сильный центр?

Существует множество упражнений, направленных на создание сильного центра, стабилизирующего корпус. Одной из наиболее известных программ является пилатес. В других программах используются упражнения, выполняемые в неустойчивом положении, например на фитболе, причем в этом случае на мышцы брюшного пресса, равно как и на весь опорно-двигательный аппарат, ложится дополнительная нагрузка.

В данную шестинедельную программу мы тоже включили упражнения на фитболе, чтобы проработать мышцы центральной части тела, развить координацию движений и исправить осанку.



## Осанка

Чтобы ваш позвоночник принял **нейтральное положение**, поставьте ноги на ширину плеч, не выключая их в коленях (то есть не напрягая). Опустите руки и плечи. Выпрямите спину — представьте, что ваше тело тянется вверх, к потолку. Напрягите мышцы живота и втяните пупок. Следите за тем, чтобы таз также находился в нейтральном положении. Вы должны стоять так, чтобы, если смотреть в профиль, плечевой, тазобедренный и голеностопный суставы располагались на одной вертикальной линии.



## СОВЕТЫ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ УПРАЖНЕНИЙ

### Ребра к бедрам

Функция брюшного пресса — сгибать позвоночник, сокращая расстояние между грудной клеткой и бедрами. Выполняя скручивания, помните: важна не глубина наклона, а то, в каком направлении вы двигаетесь (грудная клетка — к бедрам).

### Выполняйте упражнения медленно и плавно

Контролируйте каждое свое движение, выполняйте упражнения медленно и плавно. Это увеличивает интенсивность сокращения мышц и сводит к минимуму вероятность получения травмы. Одна из наиболее распространенных ошибок — слишком быстрое выполнение упражнения; многие полагают, что так сжигаются дополнительные калории. Это представление в корне неверно, поскольку в данном случае движения выполняются по инерции, уменьшая тем самым эффективность упражнений.

## **S-образный изгиб**

Следите за тем, чтобы позвоночник всегда сохранял нейтральное положение и естественный S-образный изгиб. Несмотря на то что при выполнении разных упражнений положение позвоночника меняется, старайтесь, чтобы шея, голова и плечи находились на одной линии. Не касайтесь груди подбородком — представьте, что между ними вы держите яблоко. Благодаря нейтральному положению позвоночника вес тела распределяется более равномерно и уменьшается нагрузка на межпозвоночные диски.

## **Выполняйте упражнения с полной амплитудой движений**

Старайтесь выполнять каждое упражнение достаточно энергично, с полной амплитудой, чтобы добиться максимального сокращения мышц.

## **Дышите правильно**

Делайте вдох во время расслабления мышцы (более легкая стадия выполнения упражнения), а выдох во время ее сокращения (более напряженная стадия).

## **Выполняйте комплекс для мышц брюшного пресса через день**

Мышцы брюшного пресса достаточно тренировать через день. Более частые тренировки не обязательно приносят лучший результат, а кроме того, чреваты переутомлением и травмами. Если вы испытываете сильную боль в мышцах живота, перенесите тренировку.

## **Количество повторений**

Количество повторений, которое вы можете выполнить, зависит от того, насколько сильно сокращаются мышцы брюшного пресса. Рекомендуется выполнять упражнения медленно, тщательно контролируя каждое движение и делая его более интенсивным, фиксируя мышцы в сокращенном состоянии на 2 секунды. Это гораздо важнее, чем сделать больше повторений. Старайтесь

придерживаться рекомендуемого количества повторений. Если вы можете выполнить больше, перейдите на медленный темп, чтобы усложнить задачу. Когда почувствуете жжение в мышцах (не путайте с обычной болью), переходите к следующему упражнению.

## **Ключ к успеху — разнообразие**

Всегда старайтесь включать в комплекс тренировок для мышц брюшного пресса разнообразные упражнения, чтобы прорабатывать все группы мышц и не допускать привыкания к одним и тем же движениям. Скручивания предназначены для укрепления верхнего отдела брюшного пресса, обратные скручивания — для нижнего отдела брюшного пресса, а скручивания с поворотом — для косых мышц живота. Предложенная в этой книге программа тренировок позволит вам эффективно проработать все мышцы брюшного пресса.