



Оглавление



1

Что такое пресс

9

2

Некоторые ключевые термины
для понимания

33

3

Брюшные мышцы и плоский живот:
зачем нужны упражнения на пресс?

49

4

Пять лучших упражнений на пресс

73

5

Эффективные и безопасные
упражнения на пресс

117

Введение

Без пресса никуда

При рождении ребенок сильно сокращает мышцы живота, для того чтобы издать свой первый крик. А несколькими минутами ранее мышцы живота сокращала его мать, тужась в процессе родов.

На протяжении жизни эти мышцы сопровождают все наши эмоции: мы сокращаем их тогда, когда плачем, смеемся, злимся или боимся. Они задействуются каждый раз, когда мы говорим и даже когда просто дышим.

Благодаря изменению тонуса брюшные мышцы влияют на движения внутренних органов.

Они участвуют практически во всех движениях тела. Могут фиксировать положение туловища, позволяя увеличить амплитуду движений рук и ног.

Мышцы живота можно укреплять не только в тренажерном зале

Приведу лишь несколько примеров.

Пение или публичные выступления требуют интенсивной работы мышц брюшного пресса: сила их напряжения постоянно меняется в зависимости от тональности и громкости голоса.

Во время сеанса релаксации мышцы живота не напрягаются. Уметь расслаблять их так же важно, как и сокращать.

Тай-чи и цигун предполагают постоянную работу рук и ног в положении стоя. Мышцы брюшного пресса используются в данном случае для фиксации туловища в вертикальном положении, а также для поддержания внутренних органов.

Принятие многих поз йоги тоже не обходится без задействования мышц живота.

При отжиманиях мышцы брюшного пресса удерживают туловище и не позволяют животу выпячиваться.

Во время танцев брюшные мышцы постоянно напряжены, фиксируя таз или, наоборот, приводя его в движение.

Где расположена прямая мышца живота

Описание

Это парная плоская длинная мышца, которая располагается по обе стороны от срединной линии тела. **Из всех мышц брюшного пресса только она находится спереди.** Формирует единственный мышечный слой по всей длине передней брюшной стенки.

Прямая мышца живота хорошо известна всем благодаря своей форме: она состоит из продольных мышечных пучков, пролегающих в вертикальном направлении, которые на всем своем протяжении прерываются идущими поперечно сухожильными перемычками.



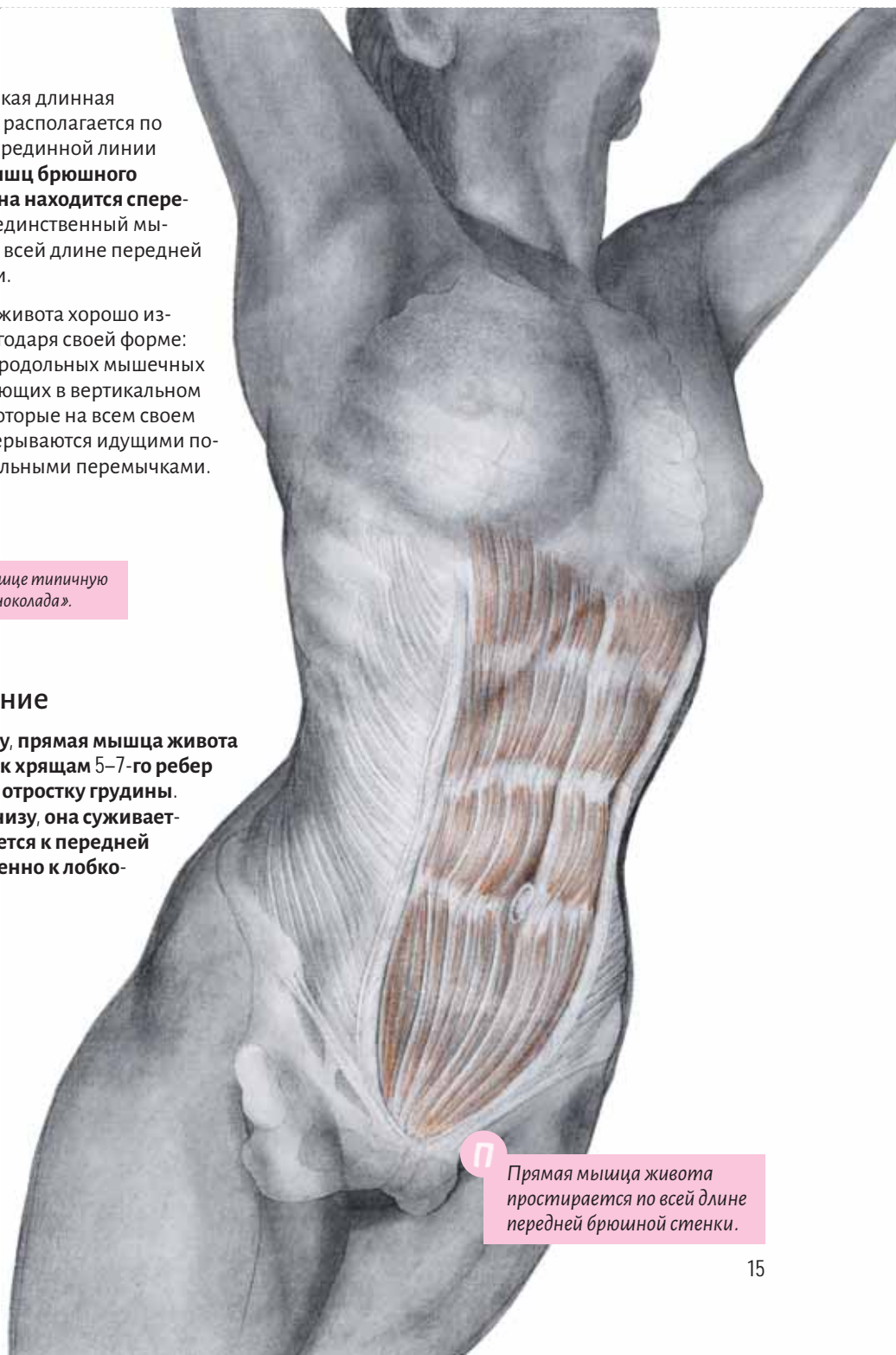
Это придает мышце типичную форму «плитки шоколада».

Прикрепление

Широкая сверху, прямая мышца живота прикрепляется к хрящам 5–7-го ребер и мечевидному отростку грудины. Направляясь книзу, она суживается и прикрепляется к передней части таза, а именно к лобковой кости.



Прямая мышца живота простирается по всей длине передней брюшной стенки.



Где расположена наружная косая мышца живота



Описание

Это парная мышца, расположенная слева и справа от срединной линии тела. Среди трех широких брюшных мышц наружная косая мышца живота образует самый поверхностный слой. Она находится непосредственно под кожей. Под ней залегают еще два мышечных слоя.

Прикрепление

Вверху наружная косая мышца живота прикрепляется к наружной поверхности нижних ребер.

Внизу она прикрепляется к тазу, а именно к гребню подвздошной кости, который расположен в том месте, где мы кладем руку на бедро. Далее по дуге ее продолжает паховая связка, которая ограничивается паховой складкой.

П

Сокращаемые (красные) волокна наружной косой мышцы живота охватывают по бокам грудную клетку и поясницу и по диагонали опускаются к тазу.

Спереди наружная косая мышца живота продлевается двумя пластинками апоневроза.

Посредине апоневрозы левой и правой наружных косых мышц живота соединяются на белой линии.

Что такое грыжа

Это выпячивание внутренних органов из полости, в которой они должны находиться.

Грыжи зачастую образуются в брюшной полости, поскольку там нередко создается чрезмерное давление. Выпячивание происходит в наиболее слабых местах брюшной стенки. Грыжа органа или его части, не покрытых брюшиной, через естественные отверстия называется *пролапсом*.

Бедренная грыжа

Своими нижними волокнами брюшные мышцы прикрепляются к паховой связке. Она прикрывает ряд жизненно важных структур, идущих от туловища к ноге, а именно бедренную вену, бедренную артерию и бедренный нерв.

Примерно посередине своей длины паховая связка прикрепляется к тазу небольшой вспомогательной связкой, не позволяющей той отдалиться от таза. Однако под связкой может образоваться пространство, в которое иногда выпячиваются части тонкого кишечника. Это и называют *бедренной грыжей*.

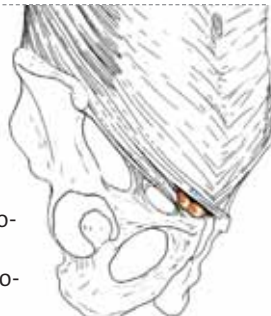


Паховая грыжа

Брюшные мышцы прикрепляются к верхнему краю паховой связки. Приблизительно на этом уровне вблизи лобковой кости имеется углубление — паховое кольцо, — через которое проходят некоторые анатомические образования:

- у мужчин — семенной канатик, соединяющий яичко с семявыносящим протоком;
- у женщин — круглая связка матки.

Паховое кольцо образуется наложением волокон всех трех широких брюшных мышц. Оно представляет собой небольшое углубление в нижней части брюшной полости, через которое могут выпячиваться или даже выпадать части тонкого кишечника. В таком случае говорят о *паховой грыже*.



Грыжа белой линии живота

Когда белая линия живота растянута, в ней могут появиться уязвимые места и даже мини-разрывы, через которые может выпячиваться или даже выпадать часть тонкого кишечника. Это состояние известно как *грыжа белой линии живота*.



Пупочная грыжа

Когда белая линия живота растянута в области пупка, этот участок становится слабым и уязвимым, и под давлением изнутри через него могут выступать части внутренних органов, а именно тонкого кишечника. Это и называют *пупочной грыжей*.



П

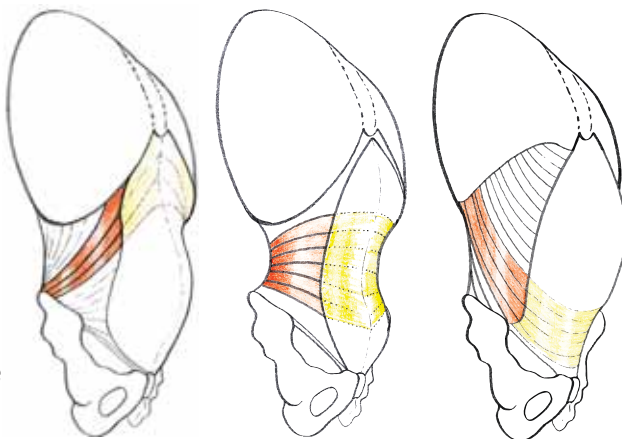
К образованию грыжи может привести любая ситуация, вызывающая увеличение давления внутри брюшной полости.

Координируйте взаимодействие брюшных мышц

Каждая из брюшных мышц может сокращаться полностью или частично, поскольку иннервация этих мышц обеспечивается разными группами нервов.

1

Брюшные мышцы могут сокращаться поэтапно. Это значит, что можно по отдельности втянуть живот в верхней, средней или нижней части. Попробуйте сделать это — и вы убедитесь в том, что справитесь с задачей без особого труда.

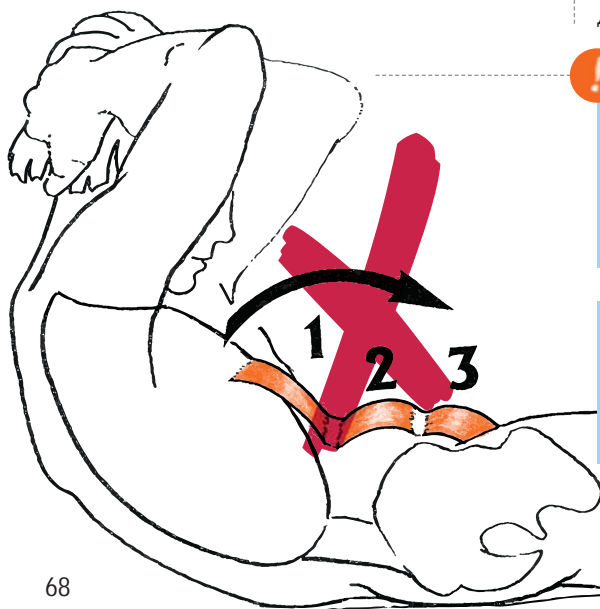


2

Кроме того, можно поочередно сокращать мышцы для последовательного втягивания живота в определенном направлении. В результате внутренние органы смещаются в ту или иную сторону — примерно так же двигается паста в тюбике, когда вы надавливаете то на один, то на другой его конец.

3

Динамика развития плоского живота. Если втянуть живот в верхней части и постепенно двигаться вниз, содержимое брюшной полости будет поступательно смещаться в сторону таза. Если же, наоборот, начать сокращать брюшные мышцы внизу живота и двигаться вверх, это будет способствовать поднятию внутренних органов. Если вы хотите иметь плоский живот, нужно придерживаться именно такого «восходящего» сокращения мышц.

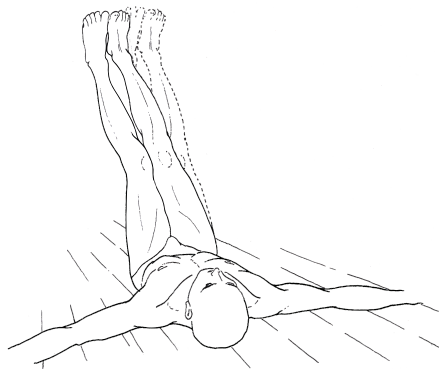


При выполнении скручиваний позвоночник сгибается сверху вниз, и в том же направлении происходит сокращение мышц живота, что нежелательно ни для промежности, ни для брюшной стенки. Для защиты промежности было бы лучше добиться «восходящего» сокращения мышц. Однако на практике осуществить это трудно.

В упражнениях на пресс «висцеральная синхронизация» зачастую подчиняется доминирующей «скелетной синхронизации». В этом случае «восходящее» сокращение мышц дается гораздо легче.

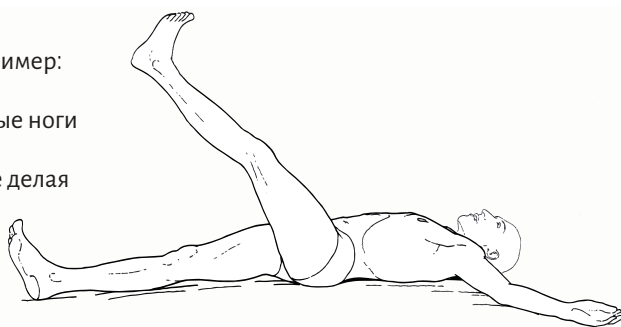
Как более целенаправленно прорабатывать конкретные брюшные мышцы с помощью подъемов ног

Если ноги поднимаются симметрично, таз нужно удерживать в положении ретроверсии с одинаковым усилием и слева, и справа: в этом случае в работу включаются прямые мышцы живота.



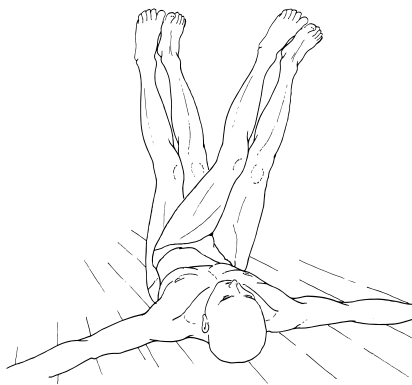
Если движение **асимметрично**, например:

- поднимается только одна нога;
- одна поднятая нога или обе поднятые ноги отводятся немного в сторону;
- поднятые ноги двигаются, в воздухе делая «ножницы» или рисуя буквы;



то **антеверсия таза** проявляется с **одной стороны больше, чем с другой**. Кроме того, во всех перечисленных случаях таз поворачивается в том направлении, в котором двигаются ноги. Поэтому в целях стабилизации таза необходимо уделять внимание не только его антеверсии (осуществляемой прямыми мышцами живота), но и вращению (совершаемому косыми мышцами живота).

Работа косых мышц живота может быть более или менее интенсивной (см. с. 91–93).

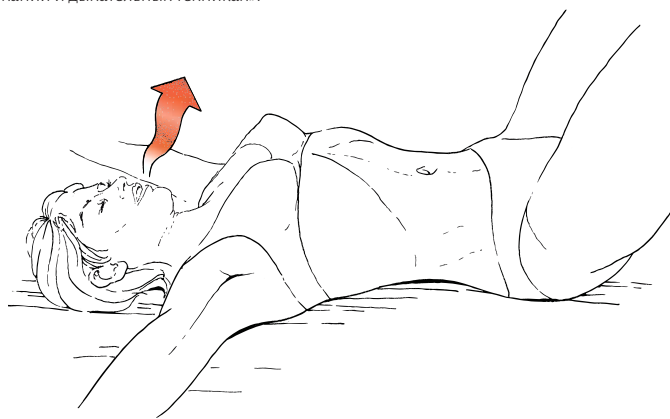


Втягивание живота на выдохе для мобилизации поперечной мышцы

Упражнения на пресс часто выполняют на **форсированном выдохе**, втянув живот. Иногда этот выдох с открытым ртом и даже раскрытыми голосовыми связками является **основным аспектом упражнения**.

Выдох через рот мобилизует именно поперечную мышцу живота. Почему? Потому что, открыв рот, вы не ограничиваете поток воздуха и вам легче полностью опустошить легкие, в том числе за счет **резервного объема выдоха** *. И самой эффективной из всех брюшных мышц, позволяющих сделать это, является поперечная мышца живота.

* Более подробную информацию можно получить из книги Блэндин Кале-Жермен «Все о правильном дыхании и дыхательных техниках».



Для того чтобы **целенаправленно мобилизовать поперечную мышцу**, упражнения на пресс выполняют на **форсированном выдохе**, втянув живот.

5 Перед тем как задействовать ягодичные мышцы, раскройте тазобедренные суставы

При выполнении некоторых из следующих упражнений брюшные и ягодичные мышцы, осуществляющие ретроверсию таза, работают одновременно.

1 Тазобедренные суставы не всегда готовы к этому

Зачастую они чрезмерно закрепощены спереди и немного согнуты из-за укорочения передних связок и мышц. В основном данное состояние вызвано сидячим образом жизни. В таком случае при совместной работе брюшных и ягодичных мышц возрастает давление на тазобедренный сустав и увеличивается нагрузка на суставной хрящ.

2 Кроме того, когда тазобедренные суставы немного согнуты...

...в положении стоя происходит антеверсия таза. В данной ситуации, прежде чем приступить к укреплению брюшных и ягодичных мышц, осуществляющих ретроверсию, важно устранить ограничивающие факторы, сковывающие движения тазобедренных суставов.



П

Перед тем как заняться укреплением брюшных и ягодичных мышц, уделите время упражнениям, которые разминают передние связки тазобедренных суставов и растягивают мышцы, пересекающие их спереди.

Реализация на практике: *подготовительное упражнение 6 (см. с. 134).*

Боковой выпад

в положении стоя



9е Раскройте грудную клетку

Повторите движение из пункта 9д несколько раз. Затем выполните его, **одновременно делая глубокий вдох, наполняющий воздухом преимущественно левую сторону грудной клетки.**

9ж Сократите брюшные мышцы в висцеральном режиме

Сохраняя положение тела, выдохните так, словно хотите подтянуть область талии с левой стороны туловища. Грудная клетка остается раскрытой.

9з Растяните боковую поверхность туловища

Опирайтесь на правую ногу, но при этом сохраняйте контакт с полом левой ноги. Более того, постарайтесь прижать левую стопу к полу, для того чтобы максимально выпрямить ногу в тазобедренном и коленном суставах и растянуть боковую поверхность туловища.



+ Косые мышцы живота, а также поперечная мышца сокращаются в висцеральном режиме.

Если вы не приучены к физическим нагрузкам и не являетесь специалистом в области физиотерапии и кинезиологии, то предлагаемые упражнения необходимо практиковать под руководством инструктора, знакомого с методикой «Пресс без риска».