

# Тренируем пресс

## ГОТОВЬ ТЕЛЕГУ ЗИМОЙ...

Для тех, кто стремится скинуть набранные зимой килограммы и обрести стройную фигуру к летнему сезону, но откладывает тренировки, лето как всегда начнется неожиданно. Эта статья может оказаться своевременным напоминанием тем, кто хочет иметь красивый пресс. Ведь до лета осталось всего 2-3 месяца!

Прежде чем приступить к описанию упражнений, хотелось бы остановиться на некоторых особенностях тренировки пресса. Прежде всего, важно правильно дышать. При напряжении следует выдыхать, а при расслаблении вдыхать. Только правильное дыхание позволяет достичь оптимальной амплитуды движения и более полного сокращения мышц брюшного пресса.

Важно также напомнить о том, что передняя область и боковые поверхности живота (так называемые «уши») в организме играют роль своего рода жирового депо. Их можно сравнить с горбом верблюда, в котором «корабль пустыни» держит свой неприкосновенный запас. В этих местах организм запасает излишки на черный день. Поэтому, желая «постройнить» именно в этих местах, Вы должны изрядно поработать, так как оттуда жир «уходит» в последнюю очередь.

Если Вы хотите не только натренировать пресс, но и похудеть, или даже увидеть шесть «кубиков» на своем животе, то упражнения на пресс необходимо обязательно сочетать с аэробными тренировками и контролировать количество и качество съеденного. Короче говоря, Вы должны тратить больше калорий, чем получаете с пищей, и только тогда Вы не увидите этих калорий на животе. Под аэробными тренировками понимается бег, езда на велосипеде, катание на лыжах и плавание – как известно вода лучше всего «съедает» жир. В общем, занимайтесь всем, что может заставить вас потеть.

### Поднимайте, вращайте, сокращайте

А теперь непосредственно переходим к упражнениям на пресс. Мышцы пресса стоят особняком от всех остальных мышц человеческого тела. Их не «накачивают», не увеличивают массу мышцы, а убирают жировые отложения путем тренировки выносливости пресса. Поэтому обычно их тренируют без отягощений и делают как можно больше повторов. К тому же желательно тренировать их регулярно, то есть каждый день.

Конечно, лучше всего заниматься в зале под наблюдением тренера или консультанта. Если такой возможности нет, то можно заниматься и дома – тренировки пресса происходят без отягощений, и риск травмы минимален.

Все мышцы живота условно можно разделить на три функциональные части: верхняя и нижняя части прямой мышцы живота, а также косые мышцы живота. Верхняя группа мышц отвечает за приведение туловища к ногам, нижняя – за подъем, отрыв ног и приведения их к туловищу, а косые мышцы за вращение туловища.

Итак, собственно, упражнения.

### Упражнение 1. Подъемы туловища с вращением (верхняя часть прямой мышцы живота и косые мышцы)



ФОТО: DIKAL INC./GETTY IMAGES

Лягте на пол и обеими руками обхватите голову. Можно зацепиться носками за что-нибудь неподвижное, чтобы закрепить ноги. Слегка согнув ноги в коленях, поднимите туловище и одновременно выполните поворот корпуса, дотронувшись локтем до колена.

При подъеме выдыхайте. Задержитесь в этой позиции пару секунд. Начинать вдыхать и опускаться. Количество повторов регулируйте сами.

### Упражнение 2. Подъемы прямых ног (нижняя часть прямой мышцы живота)



ФОТО: RUSSELL SADUR/GETTY IMAGES

Лягте на пол и вытяните носки. Руки положите под ягодицы. Поднимите прямые ноги как можно выше. Задержитесь на пару секунд и опустите ноги. В процессе подъема ног выдыхайте, а при опускании вдыхайте.

Можно выполнять разновидность упражнения, поднимая ноги поочередно, количество повторов также регулируйте самостоятельно, но постарайтесь сделать как можно больше. Как правило, мышцы нижней части живота самые нетренированные.

### Упражнение 3. Частичные сокращения (наиболее тренируется верхний отдел прямой мышцы живота)



ФОТО: IMAGEWORKS/GETTY IMAGES

Лягте на пол и заложите руки за голову. Слегка согнув ноги в коленях, оторвите лопатки, не отрывая поясницу и таз от пола. Задержитесь на время и опускайтесь. Это упражнение можно выполнять, положив ноги на какое-либо возвышение, например мяч, как показано на фото.

Количество повторов регулируйте сами. Выдыхайте при подъеме туловища, а вдыхайте в процессе опускания.

### Упражнение 4. Одновременные подъемы ног и туловища (верхний и нижний отдел прямой мышцы живота)



ФОТО: ADAM BROWNING/GETTY IMAGES

Это упражнение отличается большей сложностью и интенсивностью. Выполняя его, Вы заметите, что оно потребует немалых физических усилий.

Лежа на полу, одновременно оторвите корпус и ноги. Дотроньтесь руками до ног. Дышите так же, как в вышеописанных упражнениях. Выполняйте столько, сколько сможете, то есть до мышечного отказа. Обычно его не приходится долго ждать.

### Упражнение 5. Подъемы туловища в положении вниз головой (верхний отдел прямой мышцы живота)



ФОТО: LIPITERIMAGES/GETTY IMAGES

Ну, а это для тех, кто уже готов к летнему сезону и просто скучал, пока автор опи-

сывал все предыдущие упражнения. Подъем туловища из положения вниз головой – упражнение, обладающее высокой интенсивностью. Его можно выполнять, зацепившись ногами, например, за турник.

Однако для тех, кто пока не достиг хорошей физической формы, от него лучше воздержаться. Поскольку количество повторов при тренировке пресса должно быть большим, толку не будет, если Вы с трудом сделаете несколько движений, а потом, в лучшем случае, повиснете вниз головой.

Можно выбрать из вышеописанных упражнений несколько подходящих для себя. Постарайтесь выполнять их регулярно. В этом деле главное – постоянство. Обязательно сочетайте тренировку брюшного пресса с аэробными тренировками – и Вы добьетесь цели.

И помните: капля камень точит!

Кирилл БЕЛАН

## МИР БОЕВЫХ ИСКУССТВ

# Претенденты на бой с Фёдором Емельяненко выстраиваются в очередь

После великолепной победы в Америке Фёдора Емельяненко над Бреттом Роджерсом, ещё раз показавшей всему миру, что россиянин по-прежнему является сильнейшим бойцом мира, определился и новый претендент на соискание этого титула.



ФОТО: С ИВАИТА ЕФЕДОРОВ

Победа Федора Емельяненко над Бреттом Роджерсом на турнире M-1 Global & Strikeforce, 7 ноября 2009 г

Следующим соперником Фёдора Емельяненко станет бразилец Фабрисо Вердум, большой мастер борьбы лёжа, один из лучших специалистов в грепплинге и бразильском джиу-джитсу. В своём активе он также имеет победу над братом Фёдора – Александром Емельяненко. Ориентировочно бой состоится 16 апреля.

Тем временем, чемпион STRIKEFORCE в супертяжелом весе Алистер Оверим, не защищавший свой титул с 2007 года, но произведший за это время фурор в K-1, заявил, что в этом году непременно встретится в бою за титул с Фёдором Емельяненко. В своём последнем интервью он выразил уверенность в том, что россиянин не откажется от встречи с ним.

В то же время Оверим сказал, что не уверен в людях, стоящих за спиной Фёдора Емельяненко, в его менеджерах. По его мнению, они знают, что Оверим может победить Фёдора, и по тем или иным причинам могут отказаться от боя. Алистер считает, что сам он сейчас уверенно входит в число пяти сильнейших супертяжей планеты, наряду с Фёдором, американцем Броком Леснаром и восходящей звездой смешанных единоборств бразильцем Дос Сантосом – победителем Мирко Крокопа.

Неуверенность Алистера имеет и другие

причины. Не только менеджеры Фёдора Емельяненко, но и другие специалисты связывают последние успехи Оверима с его неожиданно резко увеличившейся физической мощью, что, по их мнению, практически невозможно без применения запрещённых препаратов. Поэтому не так давно промоутер Фёдора Вадим Финкельштейн недвусмысленно дал понять, что для боя с Фёдором Алистеру Овериму желательно почиститься.

Отличающийся сдержанностью в выражениях тренер Алистера Мартин де Йонг тем не менее, уверен в победе своего подопечного. Он считает, что в стойке его ударная техника многократно превосходит технику Фёдора Емельяненко, не менее силён Алистер и в партере. Девятнадцать своих боёв в MMA он закончил, заставив соперника сдаться, и в двенадцати победил нокаутами.

Что ж, на протяжении карьеры Фёдора у него никогда не было слабых соперников. Бой обычно расставляет всё по своим местам.

Денис ШИБАНКОВ