

# ПРЕСС – БРОНЯ КОТОРАЯ ВСЕГДА С ТОБОЙ

## Оглавление

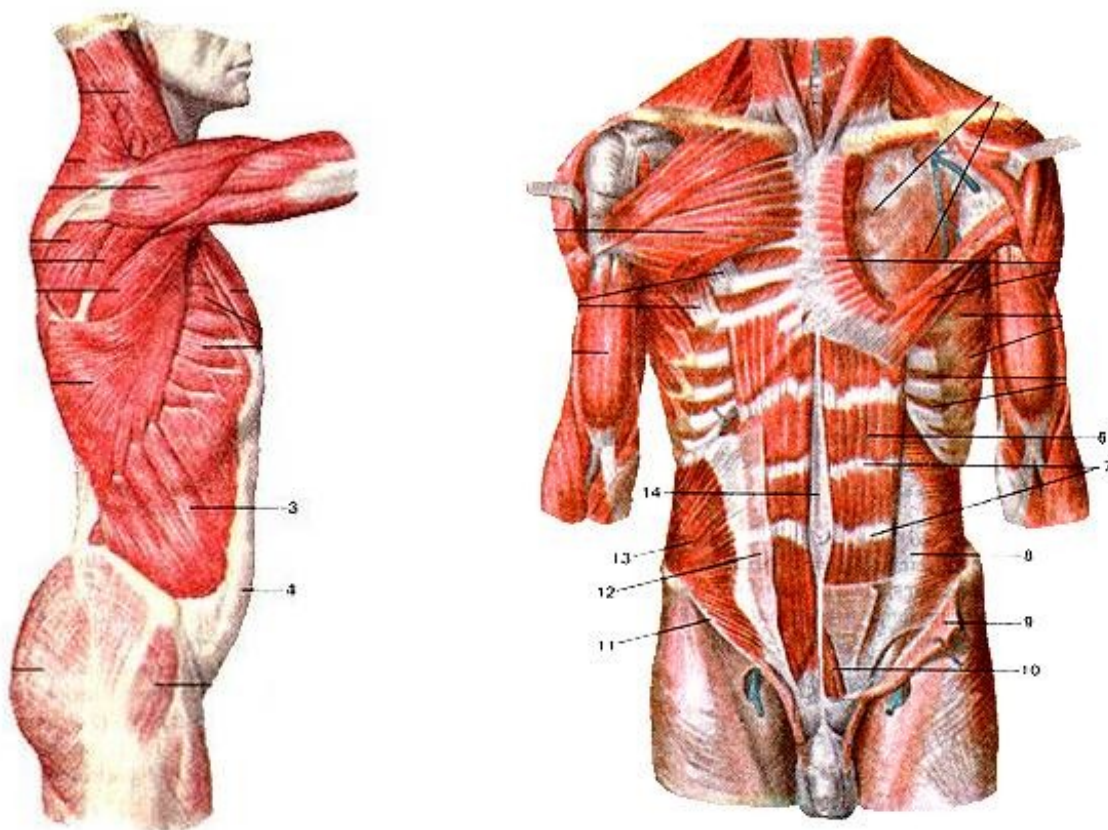
<i>Название главы</i>	<i>страниц а</i>
<b>Введение</b> _____	2
<b>Упражнения на мышцы верхнего пресса</b> ____	4
<b>Упражнения на мышцы нижнего пресса</b> ____	7
<b>Упражнения на мышцы бокового пресса</b> ____	10
<b>Универсальные упражнения</b> _____	13
<b>Послесловие</b> _____	16

## ВВЕДЕНИЕ

Оговорюсь сразу, данная статья не даёт панацею от пивного живота или перечисляет упражнения для уменьшения жировой прослойки, так как для этого нужно комплексное лечение (диета, образ жизни, упражнения не только на пресс).

У пресса в боевых искусствах две задачи: он участвует при выполнении ударов ногами и защищает внутренние органы от травматического воздействия при получении ударов по животу. Причём полностью обезжиренным он не должен быть, так как тонкий слой жира на животе выполняет роль активной брони на танках. Плюс представители восточных единоборств, стараются использовать брюшное дыхание (во время вдоха-выдоха увеличивается и уменьшается в размерах не грудь, а живот), а это визуально приводит совсем не к идеалу бодибилдинга.

Прессом называют не все мышцы живота, а только прямую, наружную и внутреннюю косую мышцы живота, а так же поперечную. В силу этого и разделение на части отлично от анатомического.



### Мышцы пресса.

3 - наружная косая мышца живота; 4 - апоневроз наружной косой мышцы живота. 6 - прямая мышца живота; 7 - сухожильные перемычки; 8 - поперечная мышца живота; 9 - внутренняя косая мышца живота (отрезана и отвернута вниз); 10 - пирамидальная мышца; 11 - паховая связка; 12 - апоневроз внутренней косой мышцы живота; 13 - внутренняя косая мышца живота; 14 - белая линия живота.

Сам пресс можно разделить на три части: верхний, нижний и боковой.

К первому относят верхние два пучка прямой мышцы живота (она разделена сухожильными перемычками на четыре части). Они защищают нижнюю часть желудка, двенадцатипёрстную и поперечную ободочную кишки, поясничные лимфатические узлы, нисходящую часть аорты и полую вены, а так же межбрыжеечное нервное сплетение (солнечное сплетение). Участвуют при выполнении прямого удара ногой (*маи-гэри*) и бросков при выполнении которых нужно скручивать верхнюю часть туловища вниз (бросок через спину).

Ко второму – нижние два пучка прямой мышцы живота и пирамидальная мышца. Защитная функция состоит в прикрытии тонкой кишки, мочевого пузыря, а у женщин и матки, подаортального лимфатического узла, брюшной аорты, а так же подвздошных артерии и вены плюс подчревного нервного сплетения (область *тандэн*). Как и верхний пресс участвует в прямых ударах ногами.

К третьей – поперечная, внутренняя и внешняя косые мышцы живота. Защищает печень, восходящую и нисходящую ободочные кишки. Участвует при выполнении круговых (*маваси-гэри*) и боковых (*ёко-гэри*) ударах ногами.

Мышцы пресса (в боевых искусствах) должны быть плотными, массивными (как следствие говорить о тонкой талии и мелких кубиках не приходится) и в тоже время способными совершать быстрые, резкие сокращения. Следовательно, работа над ними должна строиться на циклической основе. То есть сначала происходит укрепление (не более 20 повторений при медленном выполнении и желательно с отягощениями или сопротивлением, не забывая о набивке), а затем отработка взрыва и мышечной выносливости (максимальное количество раз в быстром взрывном темпе с использованием резинок, водной среды и частичного сопротивления).

В первом случае я советую уделять упражнениям на пресс три дня в неделю, причём, в разные дни пробивать разные отделы. По одному упражнению на каждый пучок. Например, при работе над верхним прессом, стоит выполнять, какой либо вариант скручивания корпуса (задействуется верхний пучок) и подъёма корпуса (второй сверху пучок). Всего два упражнения. Прокачивая нижний тоже два (как вариант, скручивания таза и подъём прямых ног к перекладине). А вот при отработке бокового – три. Сами упражнения выполняются медленно, с секундной остановкой в конечной точке.

Когда же перед Вами стоит цель взрыва и выносливости можно пробивать весь живот (по одному упражнению на каждый отдел) в начале тренировки (если она поставлена на технику) или в конце (если основная задача СВП/ОФП или *кумитэ*). Выполняются они резко (на взрыве), а вот возвращение в исходное положение стоит делать медленно.

Подбор упражнений происходит индивидуально (в зависимости от возможностей и способностей) от лёгких, к сложным.

## 1. Упражнения на мышцы верхнего пресса

### 1.1. Скручивание корпуса лёжа

**И.П.** Лёжа на спине с вытянутыми ногами. Руки вытянуты, ладони на бёдрах. В более сложных вариантах ноги могут быть согнуты или находиться на поднятой опоре, а руки за головой.

**Выполнение.** Скручиваем верхнюю часть корпуса, начиная с головы, как лист бумаги. Если ладони в исходном положении лежали на бёдрах, то в конечном должны коснуться кончиков пальцев ног. В случае же «руки за головой» локтями касаемся колен в не зависимости от положения ног (прямые они или согнутые). Это упражнение так же можно выполнять на вертикальной доске (или поставленной под углом) располагаясь ногами вверх.



**Ошибки.** Переваливание на бок при выполнении упражнения или помощь себе руками.

## 1.2. Скручивания корпуса с подъёмом

**И.П.** Лёжа на спине с согнутыми и закреплёнными под опорой или удерживаемые партнёром ногами. Руки согнуты перед лицом или находятся за головой.

**Выполнение.** Скручивая корпус, как в предыдущем упражнении, выпрямляем ноги и встаём в полный рост, после чего снова сгибаем их и принимаем исходное положение. Во время подъёма допустимо выполнение атакующих или защитных действий руками.



**Ошибки.** Помощь себе руками во время подъёма, а также откидывание головы назад во время опускания.

## 1.3. Подъём корпуса

**И.П.** Такое же, как в упражнении 1.1.

**Выполнение.** Не сгибая, поднимаем корпус до положения 45 градусов, после чего медленно возвращаемся в исходное положение. Для усложнения упражнения ассистент во время подъёма корпуса может наносить серию ударов по животу.



**Ошибки.** Скручивание корпуса во время выполнения или подъём выше 45 градусов.



## **1.4. Подъём корпуса с выбросом**

**И.П.** Лёжа на спине. Ноги выпрямлены или полусогнуты. В выпрямленных за головой или согнутых перед грудью руках удерживаем медикобол. Ассистент находится на некотором расстоянии впереди.

**Выполнение.** Не сгибаясь, поднимаемся в положение «сидя на ягодицах» и сразу выполняем бросок двумя руками медикобол вперёд. Партнёр ловит его и возвращает обратно. Поймав снаряд, медленно возвращаемся в исходное положение. Для усложнения упражнения второй ассистент во время подъёма корпуса может наносить серию ударов по животу.

**Ошибки.** Скручивание корпуса во время выполнения, а также задержка с броском или падение на спину после поимки медикобола.

## 1. Упражнения на мышцы нижнего пресса

### 2.1. Скручивания ног лёжа на спине

**И.П.** Лёжа на спине. Ноги вытянуты и удерживаются на высоте 2-3 см. над поверхностью. Руки за головой.

**Выполнение.** Сгибаем ноги в коленях, стараясь коснуться ими плеч. После чего, не опуская на пол, возвращаем в исходное положение. Также можно данное упражнение выполнять попеременно разными ногами, а также менять их синхронно (велосипед или както-гэри).



**Ошибки.** Касание ступнями поверхности или слишком высокое удерживание их.

### 2.2. Скручивания ног в висе

**И.П.** Вис на перекладине или на брусьях.

**Выполнение.** Сгибаем ноги в коленях, стараясь коснуться ими плеч. На секунду задерживаем в верхнем положении и медленно возвращаем в исходное положение.



**Ошибки.** Раскачивание тела перед скручиванием и во время выполнения упражнения, а также быстрое опускание ног.

### ***2.3. Подъём ног лёжа***

**И.П.** Лёжа на спине. Ноги вытянуты и удерживаются на высоте 2-3 см. над поверхностью. Руки за головой.

**Выполнение.** Поднимаем прямые ноги, стремясь коснуться мысками, пола за головой, после чего возвращаем их в исходное положение. Также можно данное упражнение выполнять попеременно разными ногами, а также менять их синхронно (*аси-хасами*). Ещё один из вариантов данного упражнения выглядит как писание букв и цифр в воздухе ногами на высоте 2-3 см над поверхностью.





**Ошибки.** Сгибание ног во время выполнения упражнения.

#### **2.4. Подъём ног в висе**

**И.П.** Вис на перекладине или на брусьях.

**Выполнение.** Поднимаем прямые ноги вверх как можно выше. После секундной задержки в верхнем положении медленно опускаем их в исходное положение. Для усложнения выполнения можно в верхней точке разводить ноги в стороны и удерживать их на весу более продолжительное время.



**Ошибки.** Раскачивание тела перед подъёмом и во время выполнения упражнения, а также быстрое опускание ног.

## 2. Упражнения на мышцы бокового пресса

### 3.1. Подъём корпуса с поворотом, лёжа на спине

**И.П.** Лёжа на спине с вытянутыми ногами. Руки согнуты за головой. В более сложных вариантах ноги могут быть согнуты или находиться на поднятой опоре.

**Выполнение.** Поднимаем корпус одновременно его поворачиваем так, чтобы в конце движения правым локтём коснуться левой коленки, после чего возвращаемся в исходное положение. На следующем подъёме делаем наоборот (левым локтём правой коленки). Это упражнение так же можно выполнять на вертикальной доске (или поставленной под углом) располагаясь ногами вверх.



**Ошибки.** Поворот корпуса не во время подъёма, а после.

### 3.2. Подъём корпуса, лёжа на боку

**И.П.** Лёжа на левом или правом боку. Руки за головой так чтобы локти не касались поверхности.

**Выполнение.** Поднимаем корпус вверх, не меняя положения тела. После чего возвращаемся в исходное положение.



**Ошибки.** Отталкивание локтём от поверхности.

### ***3.3. Подъём ног с поворотом лёжа***

***И.П.*** Лёжа на спине. Ноги вытянуты и удерживаются на высоте 2-3 см. над поверхностью. Руки вытянуты за головой и разведены в стороны под углом 90 градусов.

***Выполнение.*** Поднимаем прямые ноги, стремясь коснуться мысками, одной из ладоней руки, после чего возвращаем их в исходное положение. На следующем подъёме касаемся другой ладони. Это же упражнение можно выполнять в висе на перекладине.



***Ошибки.*** Сгибание ног во время выполнения упражнения, а также сваливание таза на пол до возвращения ног в исходное положение.

### ***3.4. Подъём ног лёжа на боку***

***И.П.*** Лёжа на левом или правом боку. Руки за головой.



**Выполнение.** Поднимаем прямые ноги вверх, не меняя положения тела. После чего возвращаемся в исходное положение.



**Ошибки.** Подъем ног по одной, а не вместе.

### ***3.5. маваси хиза-гэри в висе***

**И.П.** Вис на перекладине.

**Выполнение.** Выполняем маваси и ёко хиза-гэри вися на перекладине.



**Ошибки.** Раскачивание во время выполнения упражнения.

### 3. Универсальные упражнения

#### 4.1. Прямое скручивание

**И.П.** Лёжа на спине. Ноги вытянуты и удерживаются на высоте 2-3 см. над поверхностью. Руки за головой.

**Выполнение.** Одновременно скручиваем корпус и сгибаем ноги в коленях до момента касания локтями коленей, после чего возвращаем в исходное положение.



**Ошибки.** Не синхронное скручивание корпуса и сгибание ног, а также несинхронное возвращение в исходное положение.

#### 4.2. Скрепка

**И.П.** Лёжа на спине. Ноги вытянуты и удерживаются на высоте 2-3 см. над поверхностью. Руки вытянуты за головой.

**Выполнение.** Одновременно поднимаем корпус и ноги вверх до момента касания ладонями ступней, после чего возвращаемся в исходное положение.



**Ошибки.** Не синхронный подъём корпуса и ног, а также несинхронное возвращение в исходное положение.

#### 4.3. Мост



**И.П.** Лёжа на животе. Руки вытянуты за головой. Колени не касаются поверхности. Мыски вытянуты назад.

**Выполнение.** Одновременно, не сгибая мыщечков, отрываем все части тела от поверхности, удерживаясь на мысках и ладонях. Через некоторое время (от 1 до 10 секунд) возвращаемся в исходное положение. Данное упражнение так же можно выполнять с роликом в руках.



**Ошибки.** Неодновременное отрывание частей тела от поверхности.

#### 4.4. Скручивание наискосок

**И.П.** Лёжа на спине. Ноги вытянуты и удерживаются на высоте 2-3 см. над поверхностью. Руки за головой.

**Выполнение.** Одновременно скручиваем корпус под углом и сгибаем одну ногу в колене до момента касания его противоположным локтём, после чего возвращаем в исходное положение. На следующем этапе локти и колени меняются местами.



**Ошибки.** Не синхронное скручивание корпуса и сгибание ног, а также несинхронное возвращение в исходное положение.

#### 4.5. Скрепка боком

**И.П.** Лёжа на боку. Ноги вытянуты и удерживаются на высоте 2-3 см. над поверхностью. Руки согнуты за головой, а локти пола не касаются.

**Выполнение.** Одновременно скручиваем корпус и поднимаем ноги до момента касания локтём коленки, после чего возвращаемся в исходное положение.



**Ошибки.** Сваливание тела на спину во время выполнения упражнения.

#### 4.6. Маваси хиза-гэри лёжа

**И.П.** Лёжа на спине. Ноги вытянуты и удерживаются на высоте 2-3 см. над поверхностью. Руки согнуты за головой.

**Выполнение.** Одновременно выполняем ёко хиза-гэри и скручивание корпуса в бок, до момента касания локтём коленки, после чего возвращаемся в исходное положение.



**Ошибки.** Не синхронность выполнения упражнения.

## ПОСЛЕСЛОВИЕ

Как видно из приведённых упражнений их всего три. Это прямые и косые скручивания, а также подъёмы. Первые служат для развития внешних пучков прямой мышцы живота, вторые для косых мышц, ну а третьи для развития внутренних пучков. Всё то разнообразие упражнений, которое предлагается как в этой статье, так и в других источниках являются лишь производной от этих и служат для усложнения условий выполнения.

В конце хотелось бы ещё раз отметить, что все упражнения можно выполнять не только в чистом виде, но и с использованием отягощения, резинок, сопротивления партнёра, а также в плотной среде (например, в воде).

**Автор:** методический директор IOGKF-Russia **Павел Клопов.**

2010 г.