

Программа тренировок «200 пресса»



Вступление

Что такое упражнения для пресса?

Это сгибание корпуса из положения лежа на спине, обычно делается с согнутыми коленями, чтобы уменьшить нагрузку на мышцы спины и позвоночник.

Важно:

Из-за потенциального риска повреждения позвоночника в этой программе используется такая форма упражнений, при которой корпус не сгибается полностью. Подробнее читайте ниже.

Как правильно делать упражнения для пресса?



Правильное начальное положение — лежа на полу лицом вверх, колени согнуты, ступни полностью на полу. Можно закрепить ступни, но только в том случае, если вас при этом не беспокоит боль в нижней части спины.



Упражнение начинается с подъема плеч в направлении таза, кисти рук находятся около ушей (не за головой). Старайтесь при этом смотреть на потолок.

Не закладывайте кисти рук за голову, потому что это заставит вас прикладывать дополнительное усилие на шею, и вы можете ее повредить. Как вариант можно руками слегка поддерживать голову, только чтобы периодически давать отдых мышцам шеи. Не нужно дергать руками за голову, двигая ее вперед.



Медленно сгибайтесь в пояснице и поднимайте корпус на угол не больше 35 градусов. В это время выдыхайте.

Важно концентрироваться на работе над мышцами пресса, а не бедер, а также держать подбородок подальше от груди. Нижняя часть спины не должна отрываться от пола, таким образом это упражнение будет хорошо работать именно для брюшных мышц.

Как только вы согнули корпус на 35 градусов — задержитесь в этом положении на одну-две секунды и осторожно опустите корпус обратно. В это время вдыхайте. Во время упражнения концентрируйтесь на естественном ритмичном дыхании.

Помните, что главной целью программы «Двести пресса» является укрепление вашего тела и общее оздоровление. Путь программы — постоянно ставить перед собой возрастающую цель и достигать ее. Удачи!

Почему эти упражнения?

Эти упражнения — одни из основных и наиболее распространенных. В сочетании со сбалансированной диетой упражнения для пресса помогают получить сильный и сбалансированный корпус, что важно практически для всех видов спорта и физической деятельности.

«Качать пресс» можно где угодно, и что самое приятное — совершенно бесплатно, для этого не нужны дорогие тренажеры или абонемент в спортзал. Если вы хотите прийти в хорошую форму и развить корпус, то эти упражнения — замечательный способ этого достичь.

Для этого вам нужно посвящать упражнениям около получаса в неделю и следовать этой программе настолько точно, насколько возможно. Я обещаю, что вы станете чувствовать себя гораздо увереннее после пары первых тренировок.

Начальный тест

Перед тем, как начать заниматься по программе «Двести пресса», вам нужно сделать следующее:

1. Посоветоваться с врачом
2. Пройти начальный тест

Тест покажет ваш текущий уровень подготовки и определит, с чего вы должны начать и как планировать программу тренировок.

Возраст:	До 30 лет	От 30 до 39	Больше 39
Уровень	Раз выполнено		
Отличный	больше 76	больше 71	больше 62
Очень хороший	59 — 76	52 — 71	47 — 61
Хороший	50 — 58	46 — 51	37 — 46
Средний	40 — 49	38 — 45	25 — 36
Неважный	0 — 39	0 — 37	0 — 24

Просто сделайте столько раз, сколько сможете. Не нужно жульничать или врать самому себе: начать с неправильного уровня — не самая хорошая идея. Результат может оказаться скромным, но поверьте — если вы хотите достичь максимального результата, то необходимо с самого начала быть честным с самим собой.

Отметьте, сколько раз вам удалось сделать. Я, например, в первый раз смог сделать только 60 раз подряд.

Перед тем, как начать упражнения первой недели, я бы рекомендовал подождать пару дней, чтобы подробнее ознакомиться с программой и отдохнуть от начального теста. Заниматься нужно будет трижды в неделю, к примеру, мне удобно было делать это в понедельник, среду и пятницу.

Большинство людей при начальном тесте получают средний или хороший уровень, это замечательное начало для программы. Если у вас неважный уровень, не отчаивайтесь — вы довольно быстро наберете форму. Если ваш уровень отличный, то подумайте, возможно, вам нужна более сложная программа?

Неделя 1

Итак, вы сделали начальный тест и хотите начать тренироваться по программе? Замечательно. Смотрите план тренировки в таблице ниже.

- Если в начальном тесте вы сделали 10 или меньше раз, занимайтесь по первому столбцу
- Если вы сделали от 11 до 20 раз — по второму столбцу
- От 21 до 40 раз подряд? Впечатляет! Ваш план тренировок в третьем столбце
- Больше 40? Я бы предложил начать сразу с третьей недели по третьему столбцу.

Пример:

Допустим, у вас получилось 18 раз. Смотрим во второй столбец. День 1 начинается с первого подхода (9 раз), отдыха в 60 секунд перед вторым подходом (9 раз). Отдохните 60 секунд и переходите к третьему подходу (9 раз) и четвертому (6 раз), и закончите пятым подходом — столько раз, сколько сможете (по крайней мере 8, но не слишком много, чтобы не повредить мышечную ткань). Минутный отдых между подходами поможет вам завершить упражнение, но обещаю, что ближе к концу будет довольно тяжело.

Дайте себе день отдыха перед переходом ко второму дню, и после второго дня снова отдохните. Понедельник-среда-пятница будет в самый раз, к тому же это даст вам возможность отдохнуть и восстановить силы на выходных перед переходом к следующему этапу. Если в эти дни вы заняты, можете тренироваться в другие дни, но обязательно оставляйте промежуток по крайней мере в один день между тренировками.

День 1 Отдых 60 секунд между подходами (дольше, если необходимо)			
	до 10 раз	11 — 20 раз	21 — 30 раз
Подход 1	3	9	15
Подход 2	4	9	18
Подход 3	3	6	10
Подход 4	3	6	10
Подход 5	максимум, но не меньше 5	максимум, но не меньше 8	максимум, но не меньше 14
День 2 Отдых 60 секунд между подходами (дольше, если необходимо)			
Подход 1	5	9	15
Подход 2	6	12	18
Подход 3	3	9	15
Подход 4	5	9	15
Подход 5	максимум, но не меньше 6	максимум, но не меньше 10	максимум, но не меньше 18
День 3 Отдых 60 секунд между подходами (дольше, если необходимо)			
Подход 1	6	12	17
Подход 2	7	15	22
Подход 3	6	11	14
Подход 4	6	11	14
Подход 5	максимум, но не меньше 8	максимум, но не меньше 15	максимум, но не меньше 20

Надеюсь, вы успешно закончили первую неделю и хотите перейти ко второй. Однако если по какой-либо причине вам было слишком трудно, рекомендую либо перепройти начальный тест, либо повторить первую неделю. Возможно, вы удивитесь тому, насколько сильнее вы стали, и это придаст вам решимости продолжать.

Неделя 2

Вы закончили первую неделю тренировок и переходите ко второй. Выполняйте упражнения по той же колонке таблицы, по которой вы выполняли их на первой неделе. Не нужно давать себе поблажек, однако можно делать чуть большие перерывы между подходами, если это необходимо. Также важно пить достаточно жидкости перед тренировкой.

В конце второй недели вы должны пройти тест на выносливость. Он заключается в том, чтобы проделать столько раз, сколько сможете. Делайте это в разумных пределах — не повредите мышцы. Этот тест нужно сделать в течение пары дней до окончания второй недели. Удачи!

День 1 Отдых 60 секунд между подходами (дольше, если необходимо)			
	до 10 раз	11 — 20 раз	21 — 30 раз
Подход 1	6	14	21
Подход 2	9	17	21
Подход 3	6	12	15
Подход 4	6	12	15
Подход 5	максимум, но не меньше 9	максимум, но не меньше 17	максимум, но не меньше 22
День 2 Отдых 60 секунд между подходами (дольше, если необходимо)			
Подход 1	7	15	21
Подход 2	9	18	24
Подход 3	6	14	18
Подход 4	6	14	18
Подход 5	максимум, но не меньше 11	максимум, но не меньше 20	максимум, но не меньше 26
День 3 Отдых 60 секунд между подходами (дольше, если необходимо)			
Подход 1	8	18	24
Подход 2	12	20	25
Подход 3	8	15	21
Подход 4	8	15	21
Подход 5	максимум, но не меньше 12	максимум, но не меньше 23	максимум, но не меньше 30

Не забудьте, в конце второй недели нужно сделать тест на выносливость, сделав столько раз, сколько сможете. Запомните это количество, оно понадобится вам для начала третьей недели. Надеюсь, вы к ней готовы!

Неделя 3

Теперь вы должны быть гораздо сильнее, чем пару недель назад, и сможете сделать гораздо больше раз, чем в начальном тесте.

- Если в последнем тесте вы сделали 21 — 30 раз, выполняйте упражнения в первой колонке
- 31 — 40 раз — во второй колонке
- Больше 40 раз? Замечательно! Смотрите третью колонку

Если вам слишком трудно — не нужно отчаиваться. Некоторые люди на этом этапе все еще делают меньше 21 раз, это нормально. Просто повторите программу недели, в которой вы испытывали трудности, а потом переходите к следующему этапу, обещаю, это стоит того.

День 1 Отдых 60 секунд между подходами (дольше, если необходимо)			
	21 — 30 раз	31 — 40 раз	больше 40 раз
Подход 1	15	18	21
Подход 2	18	25	27
Подход 3	11	19	21
Подход 4	11	19	21
Подход 5	максимум, но не меньше 14	максимум, но не меньше 25	максимум, но не меньше 30
День 2 Отдых 60 секунд между подходами (дольше, если необходимо)			
Подход 1	15	21	30
Подход 2	18	28	38
Подход 3	12	21	23
Подход 4	12	21	23
Подход 5	максимум, но не меньше 18	максимум, но не меньше 28	максимум, но не меньше 38
День 3 Отдых 60 секунд между подходами (дольше, если необходимо)			
Подход 1	17	24	33
Подход 2	20	32	42
Подход 3	14	23	30
Подход 4	14	23	30
Подход 5	максимум, но не меньше 20	максимум, но не меньше 32	максимум, но не меньше 45

Надеюсь, вы удачно закончили третью неделю и готовы перейти к четвертой. Продолжайте, ведь вы уже на полпути к цели.

Неделя 4

Итак, третья неделя позади и время начать четвертую. Продолжайте упражнения по той же колонке, по которой вы выполняли их на третьей неделе.

В конце этой недели вы снова должны будете пройти тест на выносливость. Вы уже знаете, как это делается — делайте столько раз, сколько сможете и запомните это количество. Как и в конце второй недели, старайтесь изо всех сил, но в разумных пределах, чтобы не повредить мышцы.

Число раз, которое вы сможете сделать во время этого теста, определит вашу программу на пятой неделе. Не забудьте сделать этот тест в течение пары дней до окончания четвертой недели.

День 1 Отдых 60 секунд между подходами (дольше, если необходимо)			
	21-30 раз	31 — 40 раз	больше 40 раз
Подход 1	18	27	32
Подход 2	21	33	38
Подход 3	17	24	32
Подход 4	15	24	32
Подход 5	максимум, но не меньше 24	максимум, но не меньше 38	максимум, но не меньше 48
День 2 Отдых 60 секунд между подходами (дольше, если необходимо)			
Подход 1	21	30	38
Подход 2	24	38	45
Подход 3	18	30	38
Подход 4	18	30	38
Подход 5	максимум, но не меньше 27	максимум, но не меньше 42	максимум, но не меньше 54
День 3 Отдых 60 секунд между подходами (дольше, если необходимо)			
Подход 1	24	35	45
Подход 2	27	42	50
Подход 3	20	35	45
Подход 4	20	35	45
Подход 5	максимум, но не меньше 30	максимум, но не меньше 50	максимум, но не меньше 60

Время для нового теста на выносливость. Вы почувствуете, что стали намного сильнее, чем во время начального теста. Запомните, сколько раз вы сделали и переходите к пятой неделе занятий.

Неделя 5

В зависимости от результатов последнего теста переходите к соответствующей неделе и колонке, даже если для этого нужно повторить неделю 3 или 4.

- Если у вас получилось 41-50 раз, делайте упражнения по первой колонке
- 51-60? По второй колонке
- Больше 60? Очень хорошо. Выполняйте третью колонку

Обратите внимание, что со второго дня количество подходов увеличивается, но уменьшается количество раз за подход и время между подходами.

День 1 Отдых 60 секунд между подходами (дольше, если необходимо)			
	41 — 50 раз	51 — 60 раз	больше 60 раз
Подход 1	26	42	54
Подход 2	30	52	60
Подход 3	23	38	45
Подход 4	23	33	36
Подход 5	максимум, но не меньше 30	максимум, но не меньше 52	максимум, но не меньше 60
День 2 Отдых 45 секунд между подходами (дольше, если необходимо)			
Подходы 1 и 2	15	27	30
Подходы 3 и 4	20	30	36
Подходы 5 и 6	15	21	27
Подход 7	15	24	33
Подход 8	максимум, но не меньше 38	максимум, но не меньше 60	максимум, но не меньше 70
День 3 Отдых 45 секунд между подходами (дольше, если необходимо)			
Подходы 1 и 2	18	26	30
Подходы 3 и 4	22	30	36
Подходы 5 и 6	18	26	30
Подход 7	15	30	40
Подход 8	максимум, но не меньше 45	максимум, но не меньше 67	максимум, но не меньше 75

Сюрприз! Время для еще одного теста на выносливость. Пятая неделя была тяжелой, но если вы закончили ее, то вы очень близко к цели. Если вы смогли сделать больше 75 раз подряд — переходите к шестой неделе. Не смогли сделать 75? Не проблема, просто повторите эту неделю и сможете. Удачи!

Неделя 6

В зависимости от результатов последнего теста переходите к соответствующей неделе и колонке, даже если для этого нужно повторить упражнения пятой недели.

- Если у вас получилось 75-90 раз, делайте упражнения по первой колонке
- 91-110? По второй колонке
- Больше 110? Замечательно. Выполняйте третью колонку

День 1			
Отдых 60 секунд между подходами (дольше, если необходимо)			
	75 — 90 раз	91 — 110 раз	больше 110 раз
Подход 1	38	60	70
Подход 2	45	75	85
Подход 3	30	38	52
Подход 4	22	35	45
Подход 5	максимум, но не меньше 60	максимум, но не меньше 75	максимум, но не меньше 85
День 2			
Отдых 45 секунд между подходами (дольше, если необходимо)			
Подходы 1 и 2	21	30	33
Подходы 3 и 4	23	35	45
Подходы 5 и 6	21	30	36
Подходы 7 и 8	15	27	32
Подход 9	максимум, но не меньше 66	максимум, но не меньше 80	максимум, но не меньше 90
День 3			
Отдых 45 секунд между подходами (дольше, если необходимо)			
Подходы 1 и 2	20	33	39
Подходы 3 и 4	26	45	50
Подходы 5 и 6	24	34	39
Подходы 7 и 8	21	27	33
Подход 9	максимум, но не меньше 75	максимум, но не меньше 90	максимум, но не меньше 105

Прошли шестую неделю? Если да, то поздравляю: вы можете гордиться своим достижением и переходить к последнему тесту.

Если последняя неделя была для вас очень трудной (для многих людей это так), то просто повторите ее еще раз. Возможно, пара дней отдыха вам помогут.

Последний тест

Если вы читаете эту страницу, вы должны гордиться тем, чего достигли и быть готовыми к последнему тесту. Как вы знаете, эта программа называется «Двести пресса», и последний тест как раз это и должен подтвердить.

Просто сделайте раз, сколько сможете. Если вы прошли все шесть недель программы, не жалея себя и не жульничая, то опыт показывает, что вы в состоянии сделать двести раз подряд!

После завершения шестой недели программы дайте себе отдохнуть один-два дня. Хорошо ешьте и пейте достаточно жидкости. Старайтесь не делать никаких упражнений или тяжелой физической работы по дому, которые забрали бы у вас энергию, нужную для последнего рывка к цели. Готовы?

Не спешите, сконцентрируйтесь на выполнении десяти раз подряд. Если разбивать волшебное число «двести» на меньшие отрезки, это делает цель более достижимой и увеличивает ваши шансы. Продолжайте в полную силу, не задерживайте дыхание. Может показаться, что это просто, но просто делайте один раз за другим, пока не сделаете двести! Если вы чувствуете сильное напряжение в мышцах — сделайте несколько глубоких вдохов, соберитесь с силами и продолжайте. Удачи, я знаю, что у вас получится!

Ну и просто на случай если вдруг не выйдет — я предложил бы вернуться на пару недель назад и потренироваться снова. Возможно, пятая или шестая недели подойдут для этого и помогут вам обрести уверенность в себе? Не сдавайтесь, вы ближе к цели, чем вам кажется!