



10 ПРИЧИН ДЕЛАТЬ УПРАЖНЕНИЕ "ВАКУУМ" ДЛЯ ЖИВОТА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

[Анатомия упражнений](#), [В домашних условиях](#), [Упражнения по группам мышц](#)

Если ваша цель - иметь подтянутый, плоский живот (то есть приближенный к спине), вам обязательно нужно внести в свое расписание тренировок упражнение "вакуум". 5 минут два раза в день - и очень скоро животик приблизится к мечте!

10 причин делать "вакуум"

- Если у вас объемный, выпадающий вперед, свисающий на ремень живот - "вакуум" ликвидирует эту проблему. Упражнение достаточно успешно и за короткий срок ликвидирует растянутость.
- "Вакуум" растит силу поперечных брюшных мышц.
- Упражнение очень просто делать: в домашних условиях без специального инвентаря. Оно не занимает много времени.
- Упражнение успешно борется с обвисанием внутренних органов, держит их в тонусе.
- Парадоксальным образом "вакуум", и это доказано, уменьшает боли в спине.
- После практики "вакуума" вы научитесь контролировать всю область живота.
- "Вакуум" визуально расширяет грудную клетку - актуально для мужчин!

- Также это упражнение замечательно сужает талию.
- В результате упражнения снижается количество висцерального жира вокруг внутренних органов.
- Во время упражнения стенкой живота вы мягко массируете внутренние органы, что очень полезно.

Кто придумал "вакуум"?



Фрэнк Зейн во время упражнения

Упражнение появилось на ранних этапах развития бодибилдинга, автором его считается Фрэнк Зейн, популяризовали его Арнольд Шварценеггер и Кори Эверсон.

Замечали ли вы, как стройны, подтянуты, отточены были фигуры спортсменов в поздних семидесятых-начале восьмидесятых? Многие сегодняшние топовые профессионалы немного рыхловаты в области живота. Может быть, это проблема приема стероидов, но дело еще и в том, что многие пренебрегают старыми проверенными техниками.

Внутренние и внешние абдоминальные мышцы

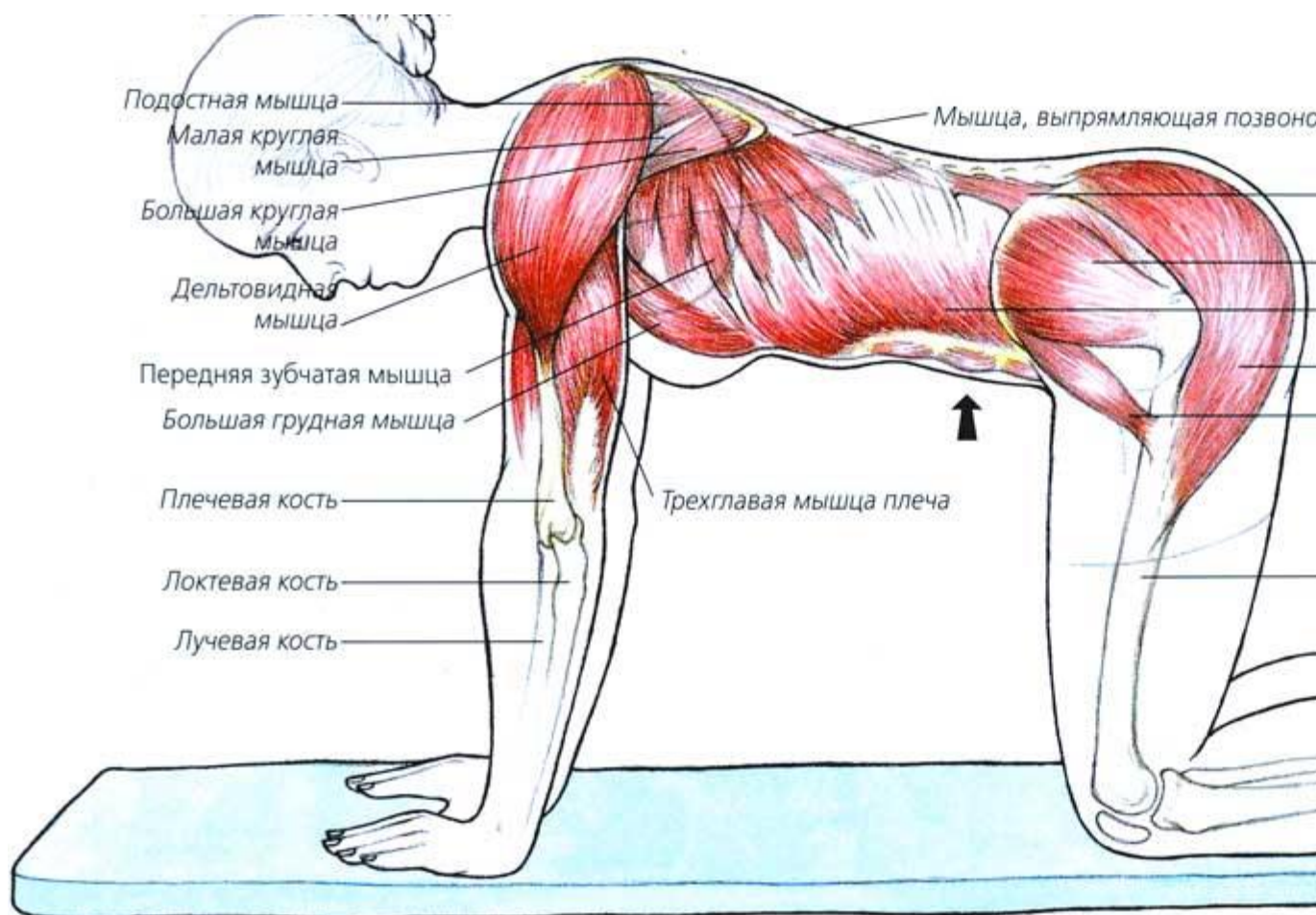
Область абдоминальных мышц состоит из внешних и внутренних мышц. Внешние мышцы - это прямая мышца живота и внешние косые мышцы живота. Скручивания заставляют прямую мышцу двигаться. Скручивания вперед задействуют прямую мышцу живота полностью. Когда это движение входит в активную фазу, вступают в игру ваши мышцы-бедренные сгибатели. А косые мышцы живота сильнее задействованы при серьезном вращении, когда вы локтем достаете до противоположного колена.



Внутренние абдоминальные мышцы

Большие прямые поперечные мышцы и поясничные мышцы входят в состав внутренних брюшных мышц. Об этих мышцах редко говорят и ими редко занимаются. Эти мышцы лежат под прямой мышцей живота и косыми мышцами живота. Внутренние мышцы помогают удерживать положение тела и контролируют глубину дыхания во время тяжелых силовых упражнений, таких как приседания с весом. Они поддерживают спину. Так как над этими мышцами редко работают, они обычно слабее. Выстраивая сильную стенку брюшных мышц, вы справляетесь с болями в спине, формируете талию и добавляете своим тренировкам взрывной силы.

Какие мышцы задействуются в этом упражнении?



Лопатки: передние зубчатые, ромбовидные, нижние трапециевидные.

Туловище: прямая, наружные и внутренние косые мышцы живота, квадратная мышца поясницы, мышца, выпрямляющая позвоночник, приводящие, средние ягодичные, малые ягодичные.

Плечи: дельтовидные, большие грудные, мышцы-вращатели плеча.

Руки: трицепсы.

Вакуум: как делать?



"Вакуум" - изометрическое сжатие больших прямых поперечных мышц брюшной полости, которые являются мышцами глубокого залегания. В ходе этого упражнения мышцы живота горят, притом что никакого движения не происходит. Лучше всего мышцы реагируют на длительное сжатие (1-2 минуты). Внутренние мышцы состоят из медленно-сокращающихся волокон, то есть хорошо откликаются на ежедневный тренинг. Это лучшее упражнение для сужения талии в короткий период времени - происходит так называемая "утяжка тального ремня". Есть доказательства, что люди, в течение трех недель выполняя это упражнения, уменьшали объем талии на 5-10 см. Также сильные брюшные мышцы помогут контролировать пресс и выполнять жимы. Естественно, одно это упражнение не сожжет жир с области, опоясывающей талию - для этого необходимы кардионагрузки. И конечно, корректировка режима питания всегда будет эффективнее локального упражнения. Так что если вы собираетесь работать над областью живота, делайте это в комплексе.

"Вакуум" можно делать из трех положений: лежа на спине, стоя на четвереньках или стоя, взявшись руками за бедра над коленями. Просто сделайте глубокий вдох, выдох (обязательно до конца, чтобы в легких практически не осталось воздуха) и максимально втяните живот. Продержитесь так какое-то время, потом отпустите "вакуум" и снова вдохните.

В качестве дополнительного бонуса вы можете делать "вакуум" прямо во время тренировки на пресс. Просто втягивайте живот как можно сильнее и двигайте мышцами паха, как будто пытаетесь перестать писать.

Программа тренировок - упражнение "вакуум" для живота

Удобная программа: занимаемся только в понедельник, среду и пятницу.

Неделя 1: 3 подхода по 20 секунд

Неделя 2: 3 подхода по 40 секунд

Неделя 3: 3 подхода по 60 секунд.

И приготовьтесь к лучшему прессу в своей жизни!

Советы по технике

- Не следует округлять спину. Держите позвоночник прямо.
- Втягивайте поперечные мышцы внутрь, чтобы талия прямо над подвздошными костями становилась уже.
- Выполняйте упражнение медленно, контролируйте на каждом этапе.
- Расправьте грудь, а лопатки сведите вместе.
- Если вы только начинаете, делайте упражнение из стоячей или лежащей позы.
- Обязательно производите форсированный выдох через рот, *полностью* опустошая легкие.
- Втягивайте живот под ребра, приближая пупок к позвоночнику.
- Минимальное удержание позиции - 10-15 секунд, меньше - не имеет смысла.
- Упражнение необходимо делать на голодный желудок - утром или вечером перед отходом ко сну.

Наули

В йоге есть разновидность "вакуума" - оно называется "наули". Как оно делается? Примите исходное положение: встаньте на колени, расстояние между коленями - 30 см. Выдохните, втяните живот. Надавливая руками вниз, оттяните брюшные мускулы, помогая прямой мышце живота выступить в изолированном виде. Смотрите на живот. Не расстраивайтесь, если сначала не получится: через 10-12 дней ежедневной практики наули вы сможете контролировать прямую мышцу живота.

Развиваем асану: заставьте прямую мышцу живота вращаться. Она должна начать вращаться и описывать круг. Делайте по три круга влево и вправо каждый день, чтобы достигнуть максимального массажного эффекта органов брюшной полости.