

Как делать вакуум живота

Вакуум живота – это способность спортсмена настолько контролировать мышцы брюшного пресса, что при позировании визуально живот как бы прилипает к позвоночнику. Это выглядит очень эффектно, особенно при наличии развитой грудной клетки, которая визуально становится еще больше.



В золотую эру бодибилдинга такой фокус можно было часто наблюдать на соревнованиях. Но в современных условиях, когда мега масса это основной приоритет, с выпуклыми как у беременных животами чемпионов вряд ли можно сделать так, как делал Фрэнк Зейн и его современники.



Зачем нам это нужно? Даже если вы не собираетесь выступать на соревнованиях, то вакуум это отличная тренировка мышц пресса. Согласитесь, что человека который может выполнять такое вряд ли можно обвинить в слабости его мышц.

И так, как делать вакуум живота если опыта в этом еще нет?

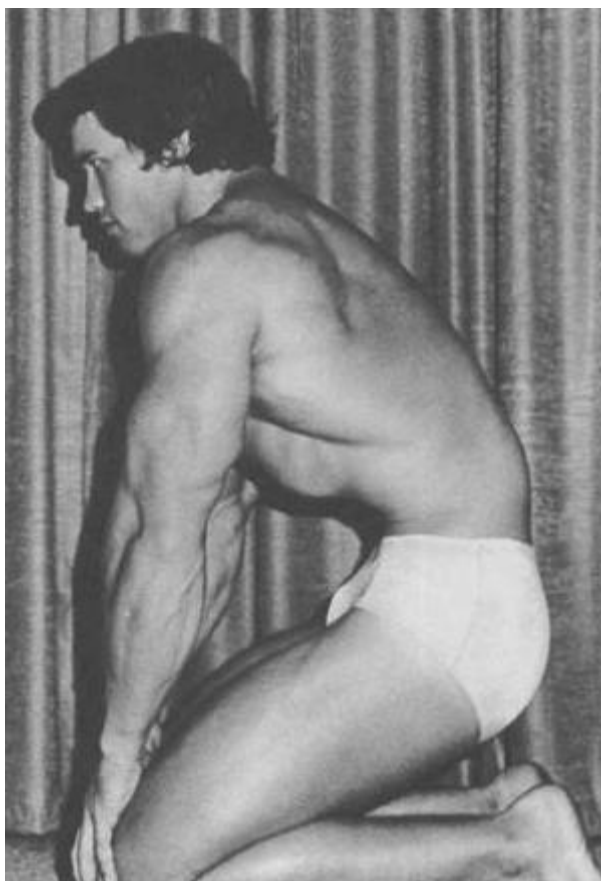
Будем учиться у одного из авторитетов в мире бодибилдинга, которым несомненно является Арнольд Шварценеггер.

Он использовал для этого следующие три упражнения:

1. Выполняется став на четвереньки. Воздух нужно полностью выдохнуть из легких и после этого максимально втянуть живот. В таком состоянии удерживаем его от 20 до 30 секунд. После небольшого отдыха повторяем несколько раз.



2. Выполняется теперь уже в вертикальном положении, но стоя на коленях. Спину нужно выпрямить и положить руки на колени, после этого усилием максимально втягиваем живот.



3. Тоже самое выполняется сидя на стуле, руки находятся опять же на коленях. Это наиболее сложный вариант исполнения. Но освоив его, выполнение вакуума в любой позе не будет большой проблемой.

