



Мышцы брюшного пресса

Ткачев Д.А

Характеристика

- Такого понятия, как “пресс” не существует - есть группа мышц в брюшной полости.

Функции мышц брюшного пресса

1. Движения поясничного отдела позвоночного столба
 - а) при двухстороннем сокращении
 - б) при одностороннем сокращении
2. Участие в акте дыхания
3. Участие в движениях таза
4. Защитная функция
5. Опора для органов брюшной полости
6. Поддержание внутрибрюшного давления
7. Формообразующая



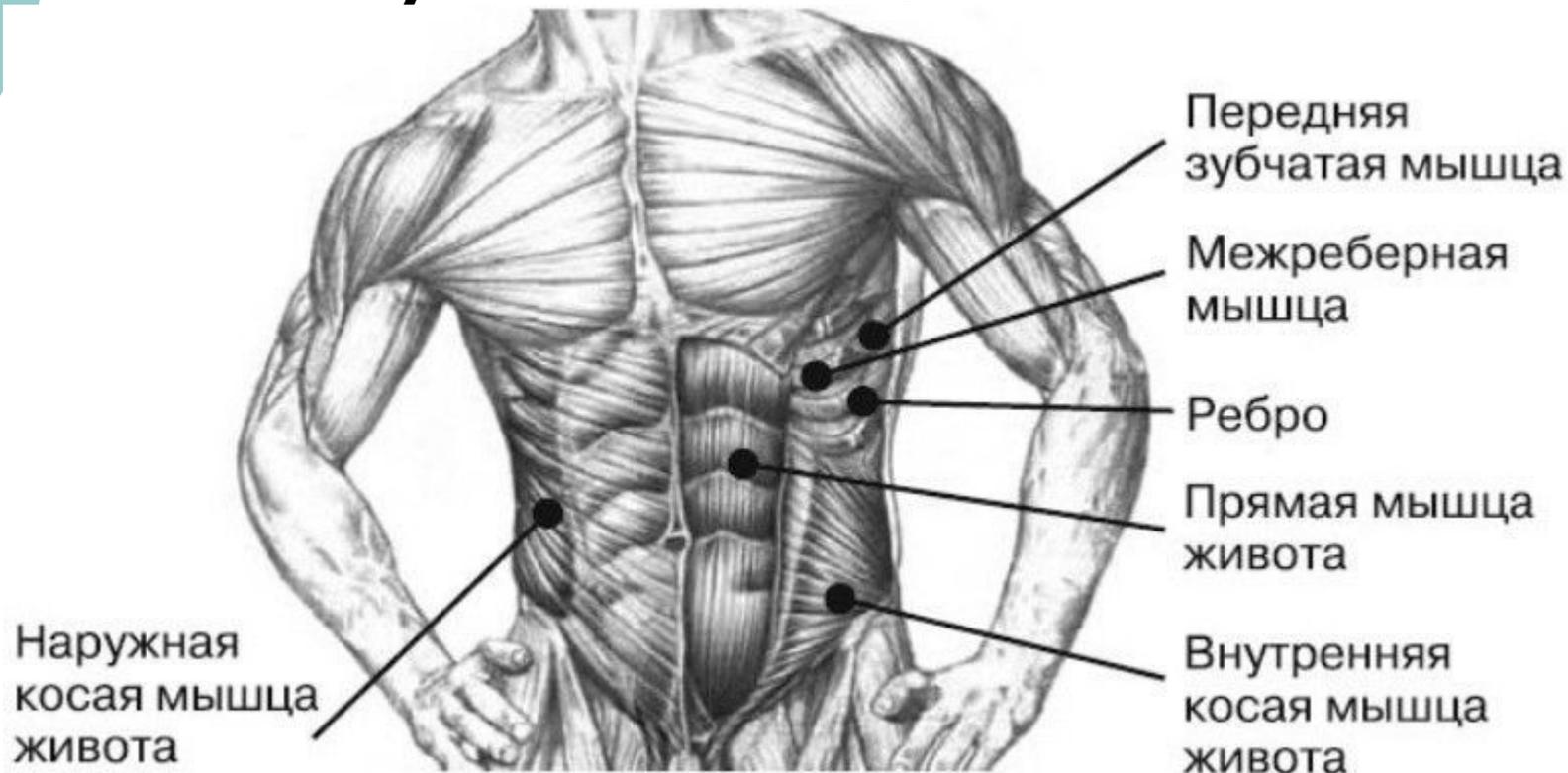


Правильное дыхание: Зачем нужен пресс?

- Во время тренировки на пресс внутренние органы получают кровь и кислород в необходимых объемах.

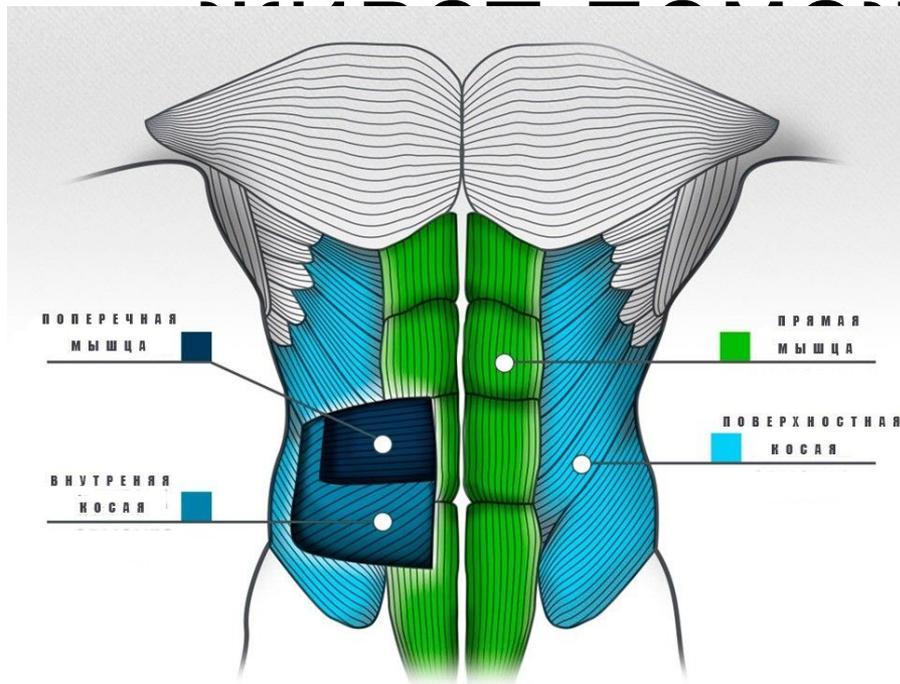
Тренировки на пресс

○ окажут помощь в



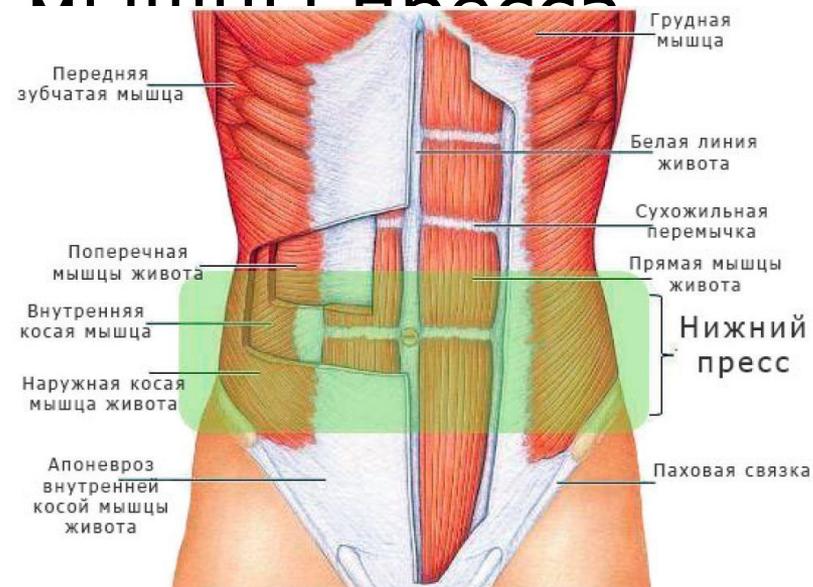
Осанка

- тоже влияет на общее состояние. А подтянутый живот поможет сделать осанку.



Как часто нужно тренироваться?

- Для достижения желаемого результата не стоит торопиться. 2-3 раза в неделю и прорабатывать всю мускулатуру, в том числе и

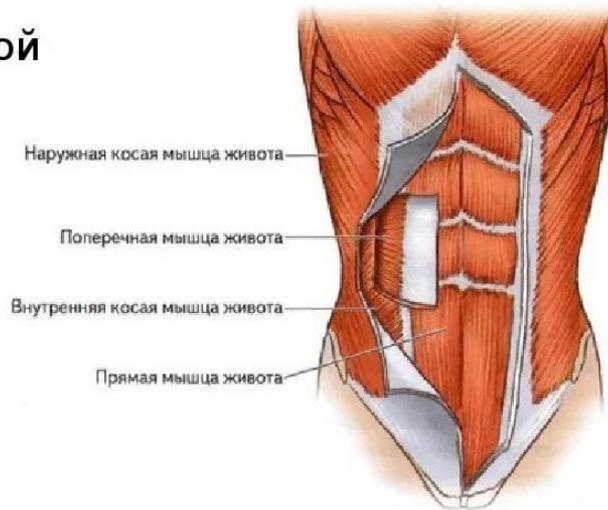


График

○ График, питание, отказ от вредных привычек

Мышцы живота:

- образуют стенки брюшной полости,
- участвуют в сгибании позвоночника,
- дыхательных движениях,
- влияют на работу внутренних органов.



IT.