



# 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





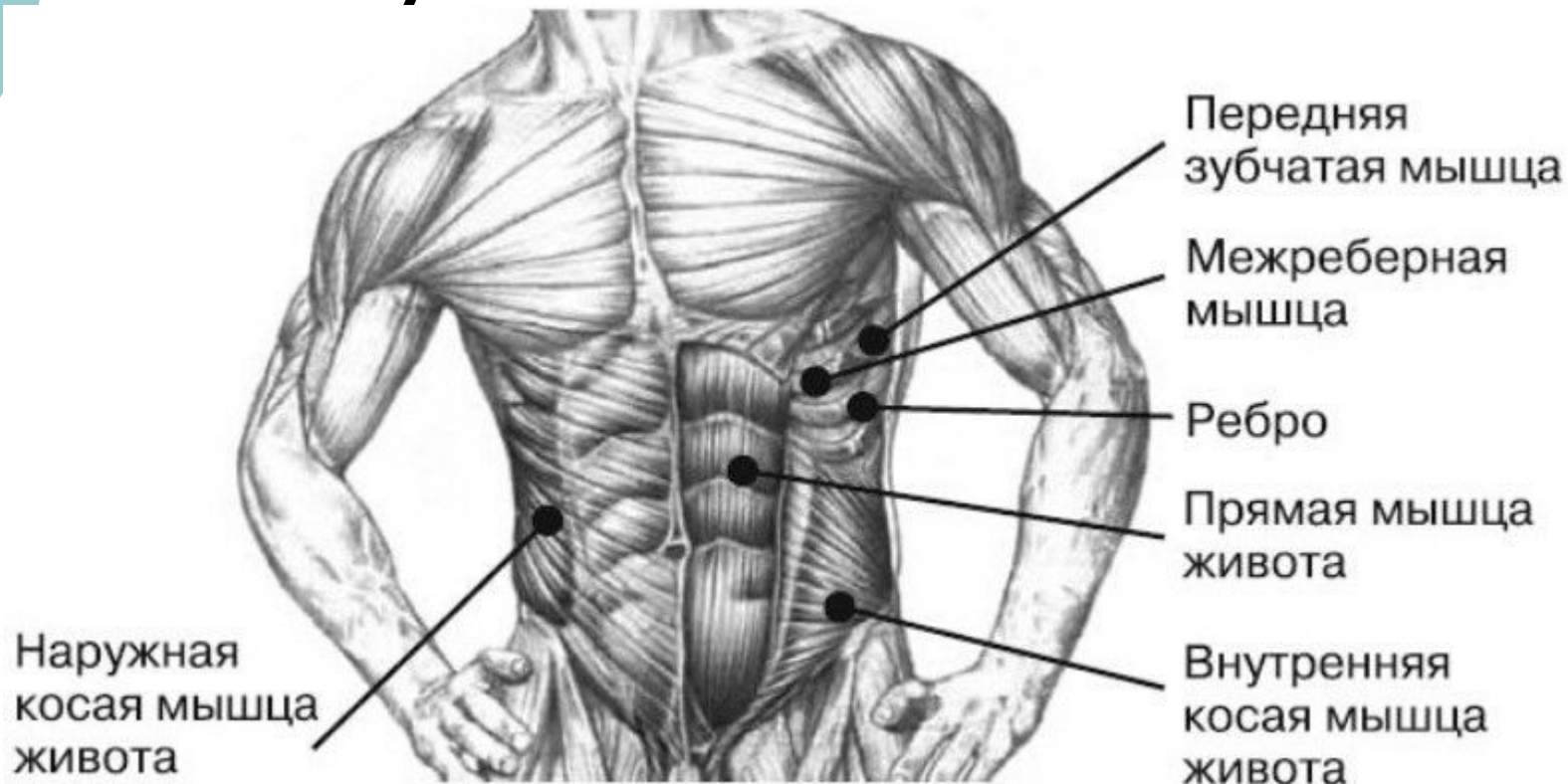
## Правильное дыхание: Зачем нужен пресс?

---

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

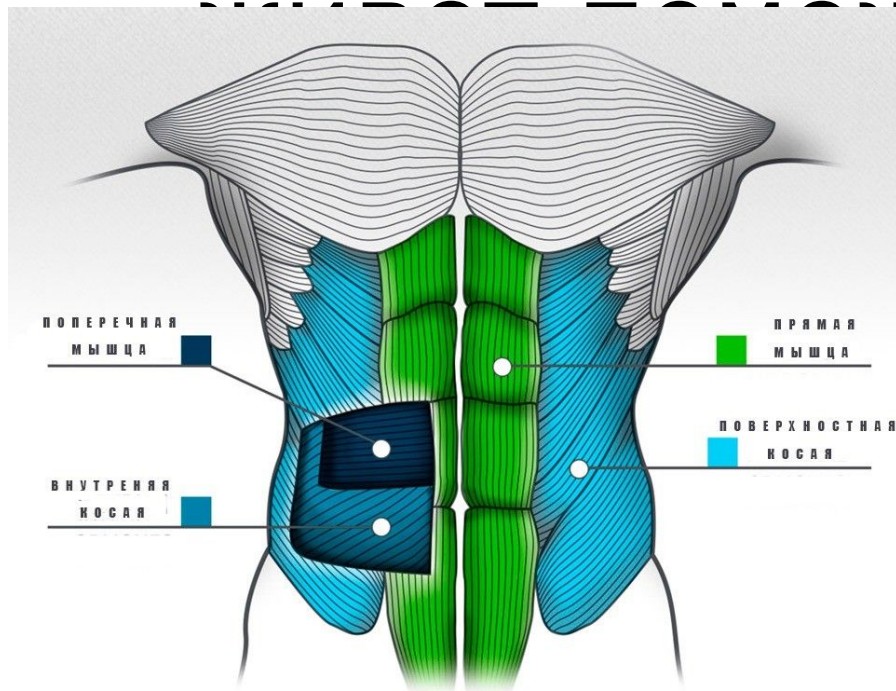
# Тренировки на пресс

○ окажут помощь в



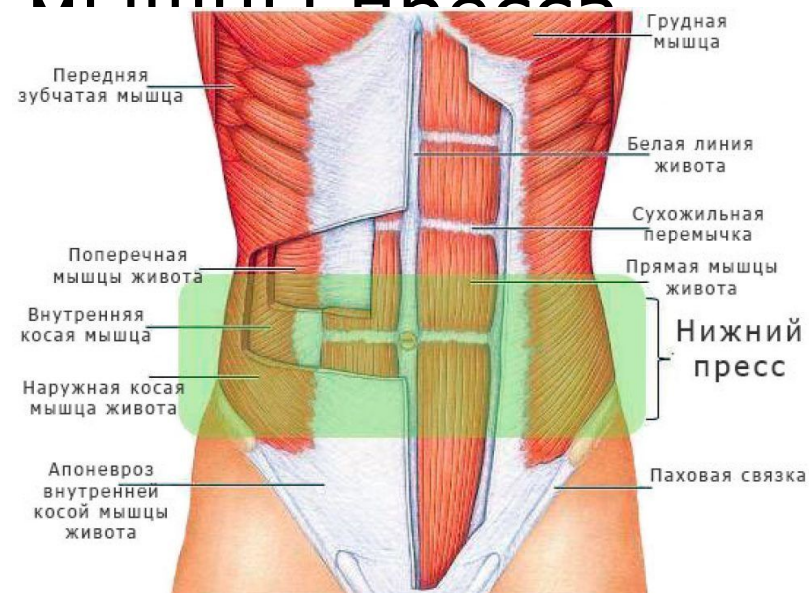
# Осанка

- 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



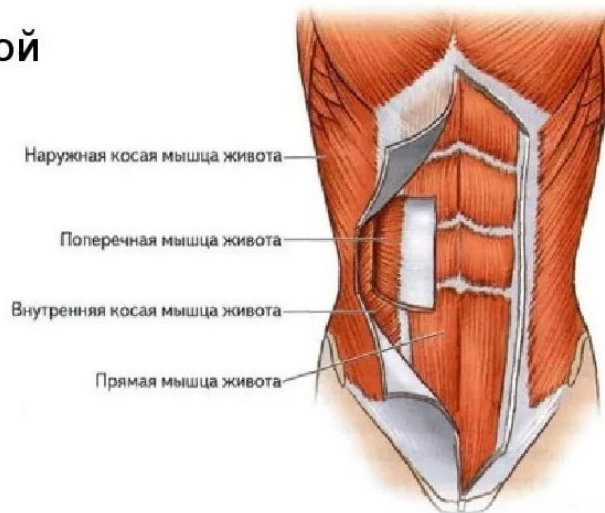
# График

---

## ○ График, питание, отказ от вредных привычек

### *Мышцы живота:*

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



IT.