**Комплекс упражнений для пресса**

Идеальный плоский животик – мечта любой девушки. Зачастую лишние сантиметры на талии портят не только внешний вид, но и настроение. Сегодня существует превеликое множество информации о том, как сделать живот плоским. С вдохновением изо дня в день тысячи девушек перечитывают кучу полезных статей, переписывают множество диет, намереваясь начать с завтрашнего дня или с понедельника заниматься собой. Но не редко, к сожалению, слова остаются словами, а сохраненные в компьютер вкладки лучших комплексов упражнений для пресса теряются среди множества других.

Дорогие девушки, «не откладывайте на завтра то, что можно начать сегодня», ведь завтра никогда не наступит. Начните прямо сегодня, с этой самой минуты, и результат не заставит вас долго ждать.

Первое правило плоского живота – правильное питание. Думаю, ни для кого открытием это не стало. 50% успеха – это то, что мы едим. Но подробнее о принципах правильного питания мы расскажем в другой раз. А сегодня запомните, не нужно гнаться за ультрасовременными диетами, которые предлагают глянцевые журналы, просто вспоминайте одно золотое правило, когда тянете в рот очередную конфету: «Хватит есть!». Не совсем, конечно, а то, что плохо лежит. И я вас уверяю, парочка лишних сантиметров растают сами собой.

Второе правило плоского живота – регулярно выполняйте комплекс упражнений для брюшного пресса. Не выискивайте в сети замысловатых упражнений, которые обещают вам сделать кубики на животе за неделю, «все гениальное просто». И самый простой комплекс упражнений для мышц пресса способен творить чудеса при регулярном его выполнении.

Комплекс упражнений для пресса девушкам.

**Упражнение 1.**

«Скручивание»

**Исходное положение**: лягте на пол, ноги согнуты в коленях, руки за головой, локти разведены в стороны.

Сделайте глубокий вдох, задержите дыхание, одновременно оторвите от пола голову и плечи и ноги, поднимитесь максимально высоко, скруглив спину. В верхней точке останьтесь на 2-3 секунды и сделайте выдох, после чего не спеша опуститесь в исходное положение.

**Полезный совет**: следите за тем, чтобы поясничный отдел всегда был прижат к полу. Во время выполнения упражнения не тяните руками голову вперед. Между подбородком и грудной клеткой всегда сохраняйте расстояние равное вашему кулаку. Такое положение считается менее травмоопасным и нагрузка на шею идет минимальная.

**Упражнение 2.**

«Крисс-кросс»

**Исходное положение:** лягте на пол, руки за головой, локти разведены, ноги, согнутые в коленях под углом 90°, подняты наверх.

Делаем вдох, отрываем верхнюю часть туловища (голову, руки, лопатки) и поднимаемся наверх, на выдохе разворачиваемся и правым локтем стараемся коснуться левого колена. В этот момент правую ногу выпрямляем и опускаем до параллели с полом. Тоже делаем в противоположную сторону.

**Полезный совет:** во время выполнения упражнения не тяните голову руками. Старайтесь тянуться не локтем к колену при повороте, а плечом, таким образом вы усложните упражнение.

**Упражнение 3.**

«Планка»

**Исходное положение**: лягте на пол на живот.

Приподнимитесь на предплечье, руки поставьте на ширину плеч, ноги оторвите от пола и встаньте на носочки. В этом положении необходимо простоять максимально возможное время.

**Полезный совет**: во время выполнения упражнения туловище старайтесь удерживать параллельно полу. Не задерживайте дыхание, оно должно оставаться ровным.

Не забывайте о том, что плоский живот – это просто. Самое главное, желание, и, конечно, регулярность. Без нее никуда! Стройнейте на здоровье, милые дамы!