**«Колесо для пресса: как научиться на нем заниматься?»**

Гимнастический ролик (он же колесо для пресса) – тренажёр, в виде колеса с двумя ручкам по бокам. Несмотря на простоту конструкции и небольшие размеры, занятия на таком тренажёре довольно эффективны, а некоторые упражнения могут выполнить только профессиональным спортсменам. Какая польза от этого колеса и как же на нём заниматься – читайте дальше.

**Какие мышцы работают на колесе для пресса?**

Упражнения с этим тренажёром — многосуставные. Нет одной конкретной мышцы, которая бы здесь работала. При занятиях участвует все тело:

* Пресс
* Спина
* Плечи
* Трицепсы
* Бицепс бедра

И это только основные мышцы, а на самом деле работает всё, и икры и шея, и предплечья.

**Какие упражнения выполнять?**

На самом деле есть два основный упражнения – разгибания стоя или с колен. Причём наша цель — это научиться делать первое упражнение, а второе нам в этом поможет. Итак, начнём с того, что полегче.

**Разгибания с колен**

Суть упражнения проста, вы становитесь на колени (лучше под них подложить что-то мягкое), после этого катитесь на колесе вперёд до тех пор, пока не будете почти параллельны полу. После этого сгибаетесь и возвращаетесь в исходное положение. Один нюанс – при опускании вы не должны ложиться на пол и вообще касаться его. Единственная точка соприкосновения вашего тела с полом – это колени.

Но проблема в том, что некоторые не могут выполнить даже разгибания с колен, не говоря уже о выполнении упражнения стоя. Для этих людей есть простой метод, который подготовит их мышцы к этому упражнению.

Заключается он в следующем: вы становитесь также на колени, но только чтобы перед вами была стена, где-то в метре от колеса. После этого начинаете выполнять упражнение. Понятно, что вы упретесь в стену, и она не даст вам низко опуститься. После этого опять возвращайтесь в обратное положение.

Если вы не можете сделать ни разу, то подходите к стене ближе, а если упражнение даётся слишком легко, то наоборот — отходите. Вы должны находиться на таком расстоянии от стены, при котором сможете выполнить 10-20 повторений. С каждой тренировкой увеличивайте расстояние до стены или количество выполняемых упражнений, пока не сможете легко опускаться с колен, ни во что не упираясь.

**Разгибание стоя**

Упражнение похоже на предыдущее, и отличается только тем, что в исходном положении вы стоите не на коленях, а на ногах.

Наклонитесь и поставьте колесо возле своих ног. Начинайте разгибаться, опять-таки, пока не будете параллельны полу, после этого складывайтесь и возвращайтесь в исходное положение.

Многим кажется, что выполнить такое упражнение невозможно, и скорее всего, если его попробует сделать не подготовленный человек, то он просто упадёт на пол. Однако его нетрудно, если вы упорно тренировались.

Переходить к разгибанию стоя можно после того, как вы с лёгкостью делаете на коленях 3 подхода по 20 раз. Опять-таки сначала у вас не получится выполнить упражнение, и нам на помощь снова приходит стена.

Принцип тот же: становитесь на расстоянии где-то 2 метра от стены и начинайте выполнять упражнение. Если не можете сделать – подойдите поближе, если сильно легко – отойдите.

Увеличивайте расстояние до стены и количество повторений, пока не сможете выполнить это упражнение, ни во что не упираясь.

Конечно, чтобы привести тело в форму, недостаточно просто заниматься на колесе. Нужно правильно питаться, достаточно спать и давать организму отдых. Чтобы не переутомиться занимайтесь 2-3 раза в неделю, выполняя 3 подхода от 10 до 20 повторений в каждом (все зависит от вашего физического уровня). Между подходами делайте перерыв 2-3 минуты. Если будете выполнять все рекомендации из этой статьи, то через 3-4 месяца регулярных тренировок сможете с лёгкостью выполнить упражнение, которое под силу только одному человеку из ста.