

СОДЕРЖАНИЕ



Выражение признательности	7
Введение	9
1. Начинаем отсчет	13
2. Упражнения	23
3. Сжигаем жир	59
4. Дневник тренировок	69
5. Питание	76
6. Поддерживаем форму	95

ВВЕДЕНИЕ

Что первым делом привлекает внимание людей на пляже или в бассейне? Роскошный купальник? Сногшибательный загар? Отнюдь — в первую очередь вы заметите красивый брюшной пресс. Он выглядит очень сексуально и свидетельствует о прекрасной физической форме.

Наверняка каждый из нас мечтает о подтянутых мышцах пресса. И не только из эстетических соображений. В отличие от других частей тела живот может многое рассказать окружающим о вашем образе жизни, в частности о том, что вы следите за своей фигурой, правильно питаетесь и регулярно занимаетесь спортом.

Если пресс хорошо накачан, мы не только выглядим стройнее, привлекательнее, но и становимся более уверенными в себе. Улучшается даже осанка, поскольку укрепление мышц брюшного пресса способствует улучшению стабильности позвоночника и делает движения более раскованными. Нам ни к чему прятать свой живот под длинным свитером. Мы перестаем испытывать угрызения совести, застегивая ремень, и сможем позволить себе носить любую одежду, не опасаясь за то, что в один прекрасный момент у нас с треском отлетит пуговица.

Сильные мышцы брюшного пресса играют важную роль в предотвращении проблем с поясницей, обеспечивая хорошую опору для позвоночника.

Итак, как сделать свой пресс достойным восхищения?

В отличие от тренировок по укреплению мышц груди и рук, основанных на упражнениях по поднятию отягощений, упругий пресс — это результат не только интенсивных тренировок, но и правильного питания.



Именно об этом и говорится в нашей книге. Речь пойдет о программе тренировок для брюшного пресса, рассчитанной на шесть недель и включающей эффективные упражнения для мышц живота, аэробные упражнения для максимального сжигания жира и план питания для ускорения обменных процессов в организме.

На самом деле у каждого из нас есть рельефный пресс. Просто он скрыт под слоем жира. Через шесть недель вы будете гордиться своим прессом. И кто знает, может, этим летом именно в вашу сторону будут обращены все взгляды на пляже.