



## **"Горизонтальный Маятник " - революционное упражнение для пресса.**

Горизонтальный маятник - довольно новое и неизвестное упражнение. Мало кто его включает в свою сплит - программу... однако , оно эффективнее многих других, надоедливых и мучительных упражнений.

Главная его особенность в том, что оно захватывает в работу три основных группы пресса : нижний, верхний и боковой.

*Особый успех "Горизонтальный маятник" принёс актёру Джерарду Батлеру (царь Леонид , "300 спартанцев") С помощью этого упражнения, он прорисовал себе 6 идеальных кубиков. Должен признать, что Джерард делал сэт их 50 повторений! Что адски трудно, я бы даже сказал нереально .*

*После премьеры фильма "300 спартанцев" , все фитнес тренеры Голливуда стали активно использовать это упражнение !!!*

## **Делаем скалу на животе!**

Written by Creator

Wednesday, 24 February 2010 12:16 - Last Updated Wednesday, 24 February 2010 15:25

---

Правильное исполнение:

Лягте на пол,соединив при этом ноги,оторвите их от пола,примерно на 5-10 см , и раскачивай прямые ноги влево и вправо, не отрывая поясницы.

Для начинающего атлета,данное упражнение покажется через чур сложным , но в этом весь смысл !

Некоторые спортсмены,включают в свою сплит-программу данное упражнение,на ряду с банальными скручиваниями или поднятием таза.

Но "маятник" лучше использовать,как отдельное упражнение ,стоит учитывать то,что делая три упражнения,вы не будете выкладывать на "маятнике" на все 100%

Лучшая программа для применение маятника :

### **ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ**

Понедельник : 3\*12 ( три подхода по 12 повторений )

Вторник: 3\*12

Среда: отдых

Четверг: 3\*12

Пятница: 3\*12

Суббота: отдых

Воскресенье: отдых

### **ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ**

## **Делаем скалу на животе!**

Written by Creator

Wednesday, 24 February 2010 12:16 - Last Updated Wednesday, 24 February 2010 15:25

---

Понедельник : 3\*16  
Вторник: 3\*16  
Среда: отдых  
Четверг: 3\*16  
Пятница: 3\*16  
Суббота: отдых  
Воскресенье: отдых

## **ТРЕТЬЯ НЕДЕЛЯ**

Понедельник : 3\*20  
Вторник: 3\*20  
Среда: отдых  
Четверг: 3\*20  
Пятница: 3\*20  
Суббота: отдых  
Воскресенье: отдых

Продлите ещё последнюю неделю, до месяца !