**Тема 5. Заняття 1.**

**Як тренувати м’язи кора?**



Основні функції м’язів, які переваги дає робота над сукупністю цих м’язів:

1. Тренування кора дасть гарний, гармонійний зовнішній вигляд людського тіла: пряму поставу, правильну форму живота і грудної клітини.
2. Спортивні результати: значення кора в силових дисциплінах, різних єдиноборствах, ігрових видах спорту величезне . Від нього залежать сила (в тому числі і динамічна), швидкість, координація рухів.
3. Збереження здоров’я і захист від травм: стабілізація хребетного стовпа, положення внутрішніх органів, нормальна робота різних систем організму, поліпшення кровообігу і запобігання захворювань органів малого таза.

Щоб уникнути плутанини, трохи уточнимо термінологію. Як вже говорилося вище, не існує єдино вірного для всіх переліку м’язів, що входять до складу кора. Дані з різних джерел дещо різняться.

Висловлюючись загальнодоступною мовою, кор — це група м’язів, які об’єднують руху верхньої частини тіла людини і нижньої, свого роду м’язова «прошарок» між ногами і торсом. Не варто прирівнювати між собою такі поняття: *м’язи кора, м’язи преса, м’язи живота і м’язи корпусу* .

* **М’язи преса** — це в основному тільки одна пряма м’яз живота з сухожильних перемичками, які візуально утворюють «кубики». Іноді до пресу відносять ще й поперечну м’яз живота (рідше).
* **М’язи живота** — це частина кора, розташована попереду і частково з боків нижньої половини торса. фактично це три основних м’язи: косі м’язи живота (які в свою чергу діляться на зовнішні і внутрішні), поперечний м’яз живота, прямий м’яз живота (той самий «прес»).
* **М’язи корпусу** — це ні що інше, як вся мускулатура тулуба (нагадаємо, що тулуб — це центральна частина тіла, що не включає голову, шию і кінцівки). Це поняття, яке частково перетинається з кором: деякі м’язи одночасно входять і до складу корпусу, і до складу кора (приклад: косі живота, розгиначі спини тощо.)

**Як тренувати м’язи кора?**

Для початку давайте зупинимося на загальних принципах тренувань кора:

1. Збільшення тренувальних навантажень має йти поступово. Початківцям зі слабким рівнем загальної фізичної підготовки почати потрібно з найпростіших варіантів вправ і поступово, у міру зростання сили, ускладнювати свої тренування.
2. Не потрібно замикатися на прокачування одного тільки черевного преса. Тренування м’язів кора повинні бути різноманітними і включати різні вправи на різні м’язи.
3. Щоб уникнути перехресних навантажень м’язи кора краще тренувати після важких присідів і станових тяг, щоб уникнути перенавантаження.
4. Щоб уникнути звикання м’язів до навантажень і «дістати» раніше не зачеплені м’язи набір вправ потрібно міняти раз в 2-3 місяці.
5. Вправи для м’язів кора можна виконувати в 2-3 підходи або в 2-3 кола. Якщо рух робиться «до повної відмови», кількість підходів можна скоротити до одного.
6. У вільний від тренувань час слід постійно стежити за поставою.
7. Щоб додати до силової тренуванні ще й естетичну складову , скоректуйте харчування, скоротивши в раціоні «швидкі» вуглеводи і додавши білок.
8. Існують тренувальні системи, в яких вправи для кора включені «за замовчуванням». Яскравий приклад — функціональний тренінг. Можна займатися по подібним методикам і мускулатура кора точно не залишиться забутою.

**Кому потрібно працювати над м’язами кора?**

Загальна рекомендація звучить банально: над м’язами кора потрібно працювати. .. всім. Це виключно важливий м’язовий комплекс, підтримка якого в хорошій формі необхідно кожному для здоров’я і гідного зовнішнього вигляду.

Проте, можна виділити кілька основних груп людей, яким цілеспрямована тренування кора необхідна особливо:

1. Люди, які професійно займаються різними видами спорту — щоб отримати страховку від травм і поліпшити свої спортивні результати.
2. Люди, які займаються фітнесом для здоров’я і гарного тіла — тобто ті, хто хоч і не має серйозних спортивних амбіцій, проте регулярно тренується для підтримки гарної фізичної форми та досягнення спортивного зовнішнього вигляду.
3. Ті, хто зайнятий важкою фізичною працею , а також людям, для яких гарна фізична форма є необхідною умовою професійної відповідності (службовці силових структур, циркові артисти, рятувальники тощо.).
4. Людям, які мають сидячу роботу і ведуть малорухливий спосіб життя — для збереження здоров’я хребта і внутрішніх органів, боротьби з застійними явищами в кровотоці.

**Основні вправи для кора**

Кор складається з великої кількості різних м’язів, і прокачати його одним універсальним вправою неможливо в принципі. Нижче наведені приклади різних вправ для тренування кора, розділені (досить умовно) на групи.

**Групи вправ на кор:**

1. Різні види планок ( пряма, бічна) і їх модифікації.
2. Різні вправи для прокачування преса: скручування, підйоми ніг або тулуба тощо.
3. Гіперекстензії на підлозі або на спеціальному тренажері
4. Сідничні містки і їх варіації
5. Віджимання від підлоги і їх модифікації
6. Бічні нахили для косих м’язів живота з обтяженням або без.
7. Вправи на турніку і брусах: підйоми ніг до перекладини, колін до грудей, різні статичні «куточки» тощо.

**Які ще вправи розвивають кор:**

1. Більшість вправ з фітболом.
2. Більшість вправ з гирею.
3. Лазіння по канату.
4. Станові тяги і присідання
5. Випади і їх модифікації (в основному для привідних м’язів стегна, малих і середніх сідничних м’язів)