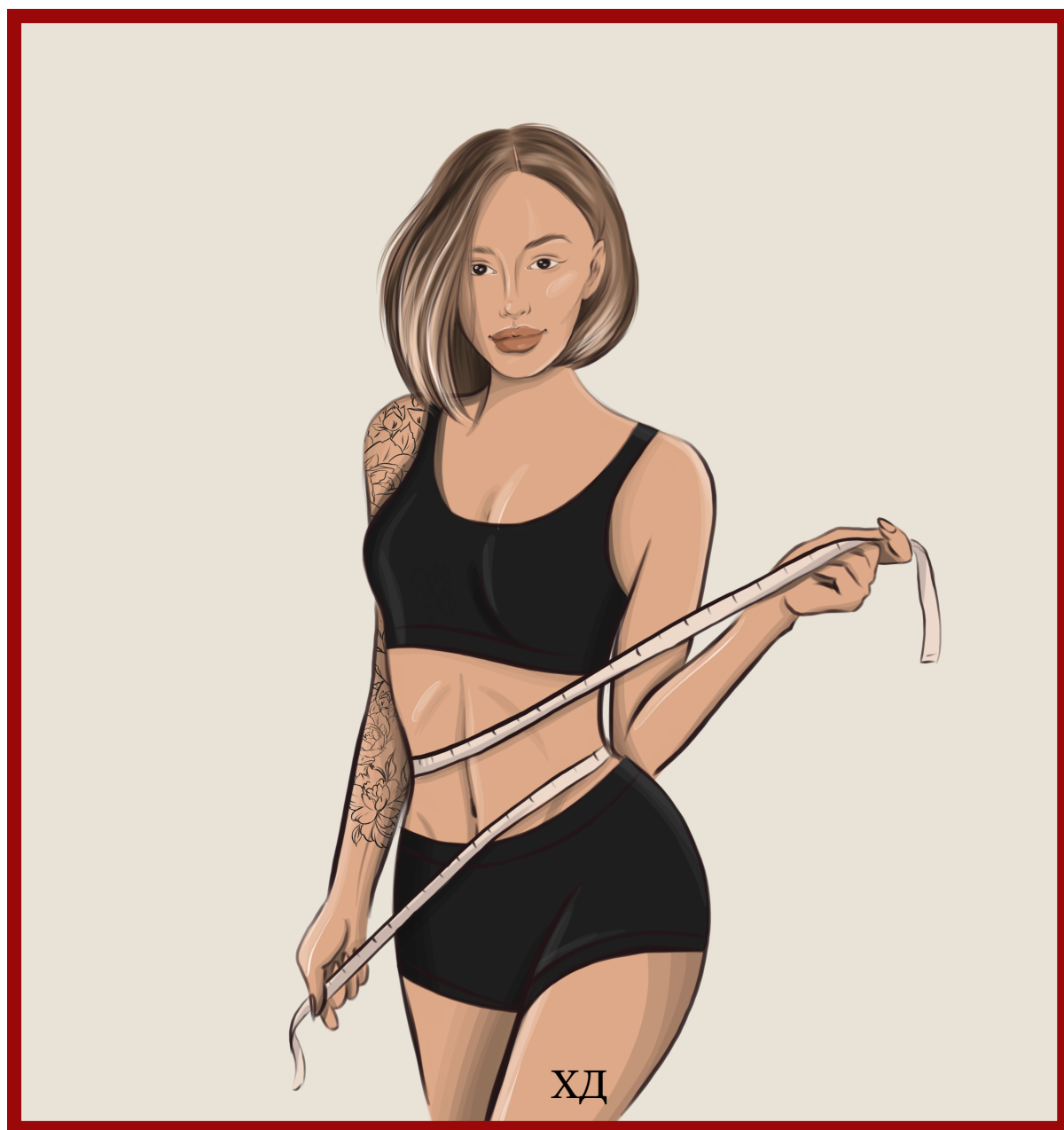


# ЧЕК-ЛИСТ

# СЕКРЕТЫ ВАКУУМА



От Елизаветы Фроловой

📷 [elizavetafrolova\\_](#)

# Вакуум — что это?

Про это упражнение ходят легенды. Практически все блогеры начинают свой день именно с него. Его боятся и восхищаются им. Да-да, это всё про вакуум живота.

Давайте детально разберём, что же это за упражнение и почему оно так популярно?

Вакуум — упражнение из йоги, но оно стало любимым даже среди тех, кто йогой не занимается. А всё потому, что оно максимально простое, но имеет просто потрясающий эффект.

## Любопытный факт:

Популярность вакуума началась с Арнольда Шварценеггера, у которого из-за силовых тренировок живот стал большим. И тогда он всего за месяц с помощью вакуума придал своему животу отличную форму.

*Худей правильно*

Выполнение вакуума не требует дополнительного инвентаря и много времени. Да ещё и даёт отличные результаты! Просто идеально!

Женский живот — это достаточно проблемная и сложная в проработке зона. Вы наверняка замечали, что при похудении область живота уменьшается в последнюю очередь.

Так вот вакуум — это просто упражнение *must have* для тех, кто мечтает об идеальном животике.

Вакуум часто считают именно «утренним» упражнением, однако его можно выполнять не только по утрам. Главное условие — делать его на голодный желудок, желательно через 3-4 часа после еды.

# Какие мышцы задействованы?

Именно вакуум прорабатывает самую глубокую — поперечную — мышцу живота, которую мы задействуем крайне редко. Эта мышца «не работает» даже тогда, когда мы качаем пресс или делаем скручивания.

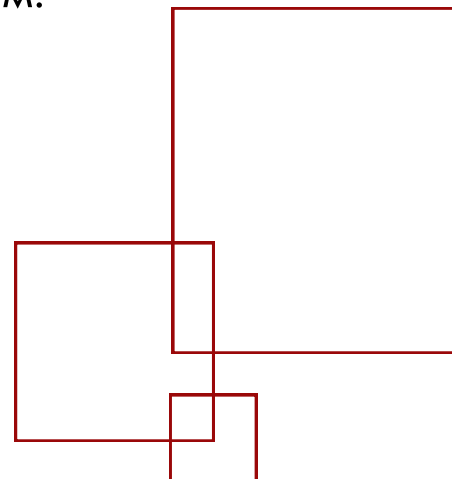
Но при этом у неё важнейшая роль — она обеспечивает правильное положение внутренних органов брюшной полости, позволяет животу не вываливаться вперёд.

Естественно, во время вакуума задействована не одна, а все мышцы пресса! Просто важно понять, что именно вакуум прорабатывает самую глубокую мышцу.

# Почему вакуум нужно включить в привычку?

Потому что именно системность выполнения позволит вам добиться отличного результата!

Вакуум уникален тем, что воздействует не только на мышцы. Ещё один его огромный плюс — он увеличивает приток крови к внутренним органам брюшной полости, к репродуктивным органам. Также вакуум положительно влияет на пищеварительную систему, улучшает метаболизм.



# Кому будет полезно это упражнение?

Абсолютно всем, у кого нет противопоказаний. Подробнее про них можно почитать ниже — внимательно изучите их.

Выполняйте вакуум каждый день, если:

- ❑ У вас выпирающий вперёд живот, и он сразу же надувается, как только вы поели;
- ❑ Вы хотите тратить меньше времени на тренировки, но получать качественный результат;
- ❑ Хотите предотвратить опущение внутренних органов;
- ❑ Хотите научиться всегда держать живот подтянутым, в тонусе;
- ❑ Вы хотите иметь тонкую талию и красивый пресс.

Регулярное выполнение вакуума снижает уровень висцерального жира в организме, который как раз и «живёт» в области нашего живота.

*Худей правильно*

## Техника и возможные вариации

Самое главное в выполнении вакуума — это дыхание. Схема упражнения проста: делаем глубокий вдох, затем выдыхаем весь воздух, который есть у вас в лёгких. После этого начинаем плавно втягивать живот и стремиться как бы достать животом до спины. В таком положении, не дыша, желательно пробыть от 10 секунд — постепенно время пребывания в вакууме будет увеличиваться.

Есть четыре возможных положения тела во время упражнения:  
стоя, лёжа, сидя, на четвереньках.

Их отличия лишь в том, что степень сложности и нагрузки будет разной.

### В положении лёжа:

Лягте на спину, желательно на ровную поверхность.

Руки расположите вдоль корпуса.

Согните ноги в коленях.

Сделайте глубокий вдох, а затем выдохните.

А теперь важно правильно втянуть живот — можно сделать так называемый «ложный» вдох, когда вы делаете грудной клеткой такое же движение, как при вдохе, но при этом не захватывая воздух. Всё время в голове держите мысль, что вам нужно будто бы достать животом до позвоночника.

Постарайтесь продержаться в состоянии вакуума хотя бы 10-15 секунд. Затем плавно набирайте воздух в лёгкие.

Сделайте 5-7 повторений.

### В положении сидя:

Если у вас получилось выполнить вакуум лёжа, то можете попробовать выполнить его и сидя. Сложность в том, что у вас будут напряжены мышцы пресса, которые держат корпус в сидячем положении. Худей правильно

Сядьте на стул, спину держите ровной, руки положите на колени. И повторите все те же действия, что и в положении лёжа.



## В положении стоя:

Ноги поставьте на ширине плеч, немного согните их в коленях, руками упритесь в область немного выше коленей.

Многие любят именно такое исполнение вакуума, так как в таком положении легче делать «ложный» вдох.

## В положении «на коленях»:

Это самый сложный вид вакуума. Встаньте на четвереньки, постарайтесь максимально расслабиться, немного прогните спину. Выполните вакуум.

**Важный нюанс:** старайтесь НЕ напрягать мышцы. Так вакуум будет намного эффективнее и полезней, ведь будет правильная разница в давлении в диафрагме и брюшной полости.

## Почему может не получаться?

- ❑ Неправильное дыхание — обязательно всё время наблюдайте за дыханием, не забывайте полностью выдохнуть воздух перед втягиванием живота;
- ❑ Делаете вакуум НЕ на голодный желудок. Идеальное время для вакуума — утро. А если не получается делать его с утра, то следите за тем, чтобы после последнего приёма пищи прошло не меньше трёх часов;
- ❑ Неправильное положение тела. Не занимайтесь импровизацией и не пытайтесь найти какие-то новые позы для вакуума.

# Противопоказания

Если вы нашли хотя бы один пункт из этого списка, то вам лучше воздержаться от выполнения вакуума:

- ❑ Заболевания брюшной полости и тазовой области;
- ❑ Гастрит;
- ❑ Язвы желудка и 12-ти перстной кишки;
- ❑ Колиты
- ❑ Дисбактериоз;
- ❑ Панкреатит;
- ❑ Сердечно-сосудистые заболевания;
- ❑ Менструация и беременность;
- ❑ Тромбоз

## Очень важно!

Если вы чувствуете боль и дискомфорт — упражнение продолжать нельзя.

Я постаралась в одном файле собрать информацию по вакууму, чтобы вы могли тратить всего 5 минут в день — и тогда результат не заставит себя ждать!

