

Как правильно ОТЖИМАТЬСЯ

Презентацию подготовила: ученица 3-2 класса 384 лицей

Ковалева Татьяна

Отжимания от пола
считаются одним из
наиболее
эффективных
силовых упражнений
с собственным
весом.



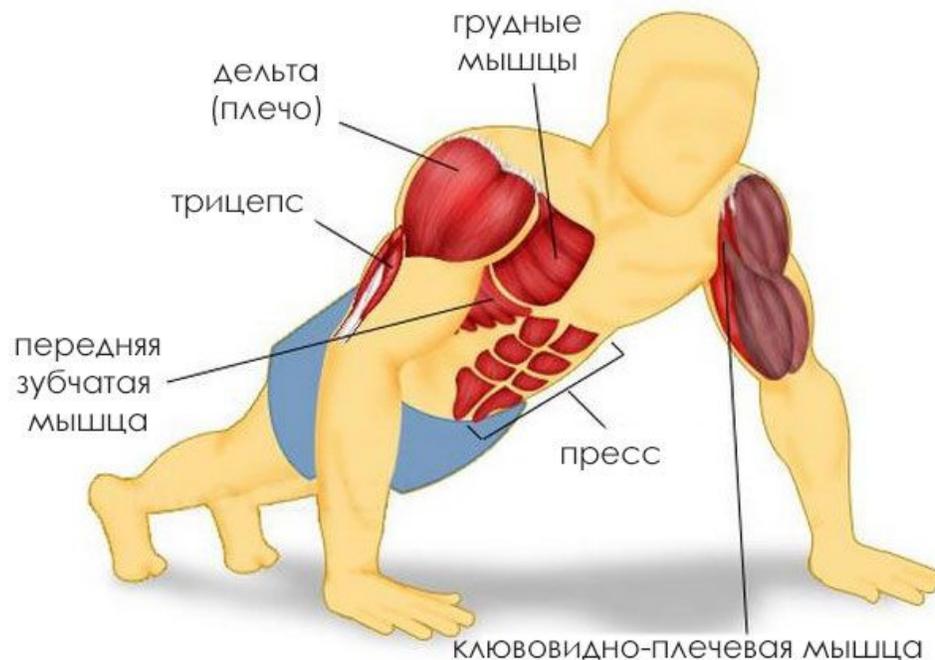
Какие мышцы работают при отжимании

При выполнении упражнения в основном работают мышцы груди и трицепсы.

Чем сильнее расставлены руки, тем больше нагружается грудная мускулатура. И наоборот, чем меньше расстояние между ладонями, тем активнее прорабатываются трицепсы.

Таким образом, когда вы отжимаетесь, в работу включаются:

- мускулатура груди (внешняя и нижняя мышцы);
- передние дельты и трицепсы;
- ягодицы;
- пресс и поясничная зона.

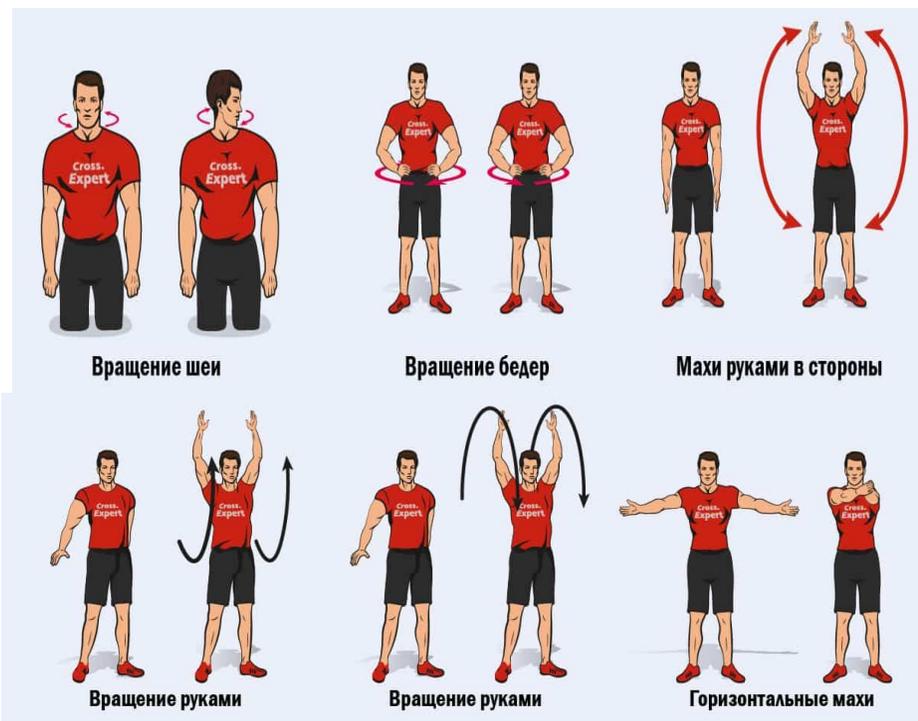


Разминка перед отжиманиями

Нельзя забывать, что перед выполнением основной программы нужно подготовить свое тело к предстоящим нагрузкам

Прежде чем начать отжиматься, необходимо основательно подготовить к работе локти, запястья и плечевые суставы.

Не поленитесь уделить 2-3 минуты на суставную гимнастику и столько же времени на кардио-разогрев.



Разновидности отжиманий

Классические

Примите положение лежа. Носками стоп и ладонями упритесь в поверхность пола. Следите, чтобы руки были расставлены на ширине плеч, а пальцы направлены вперед. Не округляйте спину во время выполнения, она должна быть ровной. На вдохе опускайтесь, сгибая локтевые суставы. В нижней позиции между грудной клеткой и полом должно остаться не более 3-5 см. На выдохе плавно вернитесь в начальное положение.



Распространённые виды отжиманий

- С колен
- Широкий хват
- Узкий хват
- На одной руке
- С хлопком
- На пальцах
- С отягощением



На самом деле научиться отжиматься от пола не так сложно, как может показаться. Главное систематически тренироваться, повышать выносливость, и со временем вы сможете отжиматься долго без усталости.