



Как правильно отжиматься



Сначала давайте решим, для чего мы будем отжиматься. Для красоты тела? Правильно. Для силы? Тоже верный ответ. Упражнения на отжимание делают красивыми руки, грудь, живот, накачивают мышцы предплечий. Мы чувствуем себя сильнее, свежее, энергичнее.



Итак, начинаем. Отжимание в упоре лежа. Это упражнение является одним из самых распространенных во всех боевых искусствах. Известно два способа отжиманий. Первый увеличивает статическую силу. Из упора лежа с распрямленным корпусом отжимания выполняются в темпе примерно 20 раз в минуту.



Второй способ – для развития динамической силы. Такие отжимания выполняются из упора лежа - прогибом в позвоночнике. При этом таз опускается до пола. Это упражнение делается в темпе от 60 до 80 раз в минуту. Таким образом можно значительно укрепить тело. Особенно руки и грудь, если отжимаемся на ладонях.



## Как правильно отжиматься от пола

Лучше всего начинать с самой наименьшей нагрузки. Простейшее – отжимание от ближайшей стены. Отходим на шаг, руки вперед примерно на уровне плеч или чуть ниже.

- Дамы, внимание! Чем шире руки, тем больше работают грудные мышцы. Чем короче шаг от стены, тем меньше сила нагрузки. Так что стараемся прикоснуться грудью к стене.
- Следим за дыханием. Сгибание рук – вдох, выпрямляем руки – выдох.
- Если необходимо как можно сильнее нагрузить грудные мышцы, то отжиматься лучше лёжа. Кисти надо развернуть внутрь (где-то на 45 градусов), а руки развести шире плеч примерно в полтора раза.
- Если с прямым корпусом тяжело отжиматься, лёгкий вариант – отжиматься с колен. Не забудьте про коврик, чтобы не травмировать коленные чашечки! Корпус держать прямым – от колен до головы.

# Как научиться отжиматься? Рекомендации начинающим

- Если вы еще ни разу не отжимались на кулаках, начать надо на мягкой поверхности. На наших нежных ручках очень быстро можно стереть всю кожу, что, согласитесь, не слишком неприятно. Так что ковёр или туристический коврик вполне подойдут. А вот по мере укрепления самих кистей и кожи на фалангах пальцев, вы сможете совершенно безболезненно отжиматься в любых условиях, хоть от асфальта.
- Кстати, если когда-нибудь соберетесь отжиматься на пальцах, эти советы тоже учитывайте.
- Во всех упражнениях на отжимание можно нагружать именно пальцы, а не кулаки или ладони!
- «Хочешь изменить мир - начни с себя». Избитая фраза, да без нее, видно, не обойтись. За каждый проступок – упал, отжался!

Сейчас во всем мире (и в России, в том числе) здоровье становится все более актуальным понятием. А значит, и физкультура входит в массы. Молодые люди начинают понимать, что нам всем не хватает двигательной активности.

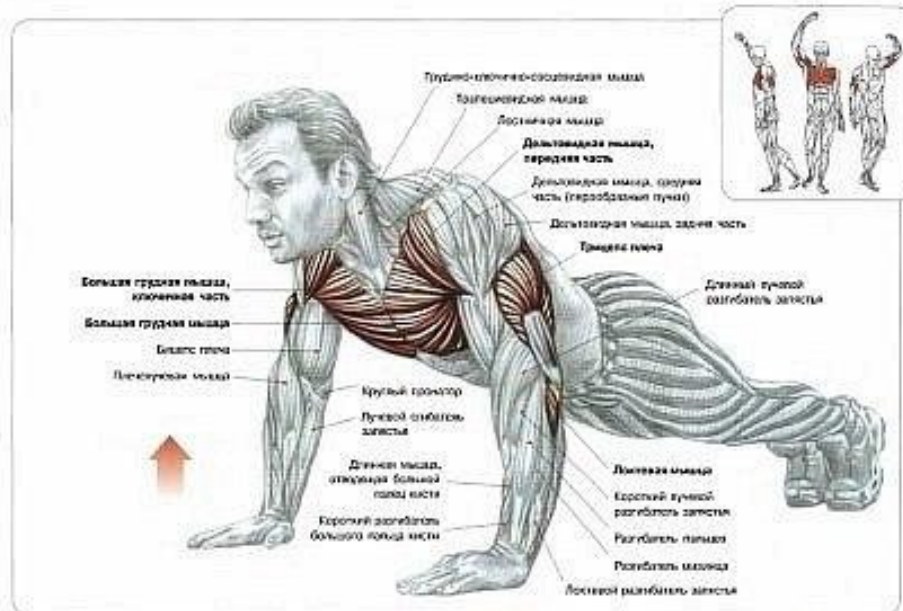
Всем известно, что малоподвижный образ жизни приводит к серьезным нарушениям в организме и, следовательно, к заболеваниям. Чтобы организм работал, как часы, нам необходима ежедневная физическая нагрузка. Ведь на самом деле, наше тело что пластилин. Из него можно вылепить всё, что угодно.

Показательны в этом смысле тела балерин или борцов сумо. Хотя это пример двух крайностей.

Начнем с того, что научимся правильно отжиматься, полностью понимая, что мы делаем, и следуя приводимым выше инструкциям.



ОТЖИМАНИЯ ОТ ПОЛА



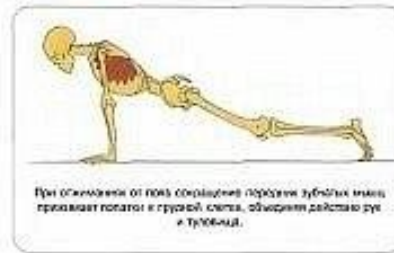
В положении лицом вниз, упираясь прямыми руками в пол, ладони на ширине плеч или чуть шире. Ноги вместе или слегка разставлены:

- сделать вдох и согнуть локти, приблизив грудную клетку к полу, при этом позвоночник в поясничном отделе сильно не выпячивать;
- опуститься до полного выпрямления рук;
- по окончании движения сделать выдох.



Варианты локализации нагрузки при изменении положения тела:

- на верхней части большой грудной мышцы: ноги поставлены на возвышение;
- на нижней части большой грудной мышцы: при прекорретном туловище.



Варианты локализации нагрузки, при изменении расстояния между ладонями:

- на наружной части большой грудной мышцы: при широко расставленных ладонях;
- на внутренней части большой грудной мышцы: при узко расставленных ладонях.

Спасибо за внимание!