

Государственное автономное учреждение
Калининградской области
Профессиональная образовательная
организация
«Колледж сервиса и туризма »

Правила отжимания от пола

Выполнила студентка 4
курса, группа Тп11-16:
Перегабрина Арина

Содержание

1. Отжимание от пола -это
2. Правильные отжимания от пола
3. Облегченные отжимания
4. Утяжеленные отжимания



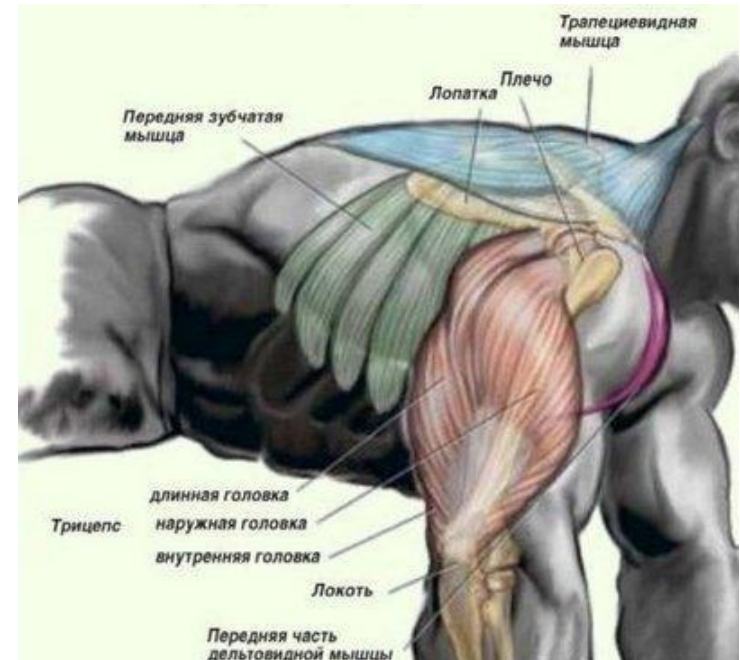
Отжимание от пола -это

Отжимания от пола — одно из наиболее эффективных спортивных упражнений . Отжиматься рекомендуется даже детям в возрасте шесть лет и старше. Стоит ли говорить о значении этих упражнений для взрослых, которые зачастую менее подвижны, а мышцы которых требуют гораздо большей нагрузки? В пользу отжиманий от пола сомневаться не приходится — они дают результат, даже если ограничиться только ими.



Отжимания тренируют преимущественно верхнюю часть тела — корпус и руки, а именно:

бицепсы;
трицепсы;
грудную мышцу;
передние зубчатые мышцы;
дельтовидную мышцу;
мышцы спины



Правильные отжимания от пола

Базовая схема отжиманий от пола выглядит следующим образом :необходимо принять упор лёжа на ровной поверхности ,руки расположить на ширине плеч ,ладони направить вверх, стопы на ширине таза , пальцами ног упираться в пол . На вдохе руки сгибаются в локтях, корпус направляется вниз

Корпус должен образовать ровную линию, и во время наклона эта линия не должна ломаться: прогибы — это нарушение, они делают отжимание не только более легким, но и не эффективным. На выдохе принимается исходное положение. Многочисленные виды отжиманий от пола позволяют попробовать разные вариации и подобрать наиболее оптимальные . Всего насчитывается более полусотни разновидностей, но можно ограничиться и несколькими наиболее популярными.

Облегчённые отжимания

Стена – наиболее лёгкий вариант :стать на расстоянии 0,5 м от стены, принять упор руками ,поднять пятки .На вдохе согнуть руки, приблизиться к стене ,на выдохе –вернуться в начальное положение.

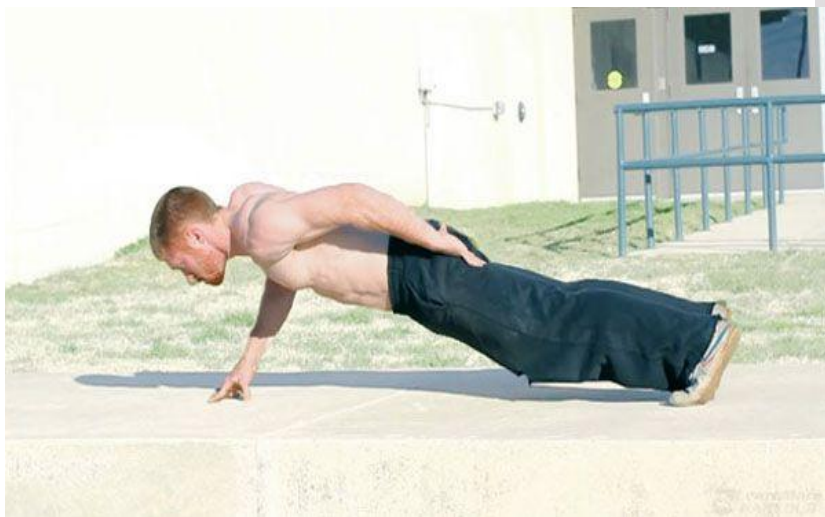
Скамья либо ступеньки –если сделать упор руками на скамейку либо на ступень .отжиматься будет проще.

Отжимания с упором на колени, а не на пальцы ног, даются значительно легче



Утяжелённые отжимания

1. Отжимания на кулаках
2. Отжимания на кончиках пальцев
3. Отжимания на одной руке
4. Отжимания на скамье или ступеньки
5. Отжимания с утяжелителями



Спасибо за внимание!!!!

