

# Упражнения для тренировки

## дома

Подготовил студент 11-А группы Нестерук  
Василий



продолжительному  
выполнению какой-либо  
работы без заметного  
снижения работоспособности,  
а также его восстановлению



# Отжимания

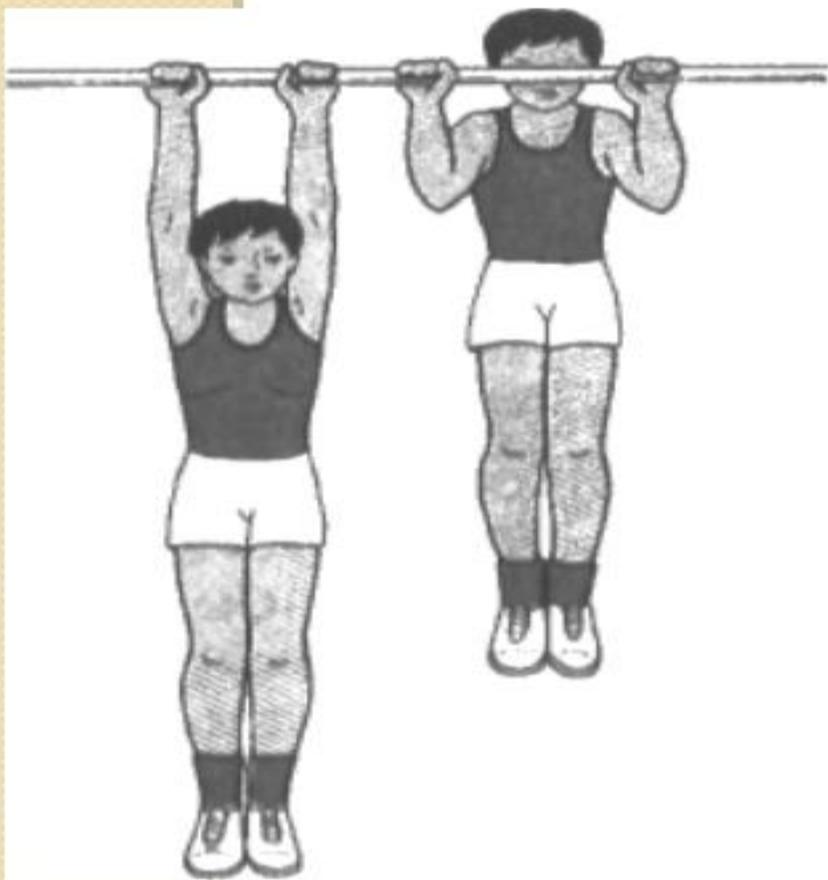


## Польза отжиманий

Отжимания от пола являются хорошим базовым упражнением, которое позволяет прокачать в основном грудные мышцы в домашних условиях.

У тех, кто никогда не выполнял отжимания от пола часто возникает вопрос, что дают отжиманий от пола, и что в принципе качают отжимания от пола.

**Польза отжиманий от пола состоит в том, что вы, находясь дома, в спортивном зале, без использования специальных тренажеров, имеете возможность держать в форме мышцы груди. При этом от того, каким способом вы будете отжиматься зависит какая часть груди будет прокачивать - средняя, верхняя, нижняя.**



## Подтягивание

Это упражнение желательно выполнять в различных вариантах, чередуя их:

- а) обычным хватом (сверху);
- б) обратным хватом (снизу);
- в) широким хватом;
- г) с касанием перекладины подбородком, грудью, затылком;

д) разным хватом кисти касаются друг друга, обхватывают перекладину с разных сторон, голова проходит то с одной, то с другой стороны от перекладины);

# Приседания

- Приседание – хорошая тренировка для мышц разгибателей бёдер. Это как раз те мышцы, которые испытывают наибольшую нагрузку при подъёме в гору.
- Приседания на одной ноге, «пистолет» – начните с одного раза и далее увеличивайте.

*Для информации - это упражнение было включено в обязательный экзамен при отборе участников для советских гималайских экспедиций на восьмитысячники. Им нужно было присесть не менее 30 раз на одной ноге.*

