

# Как научиться отжиматься?



Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (далее отжимания) являются базовым упражнением для укрепления мышц рук и груди. Любой здоровый человек способен выполнить пять отжиманий от пола. Но бывает и такое, что человек просто не в силах выполнить даже одно отжимание от пола.

## Как научиться?



# 6 этапов обучения

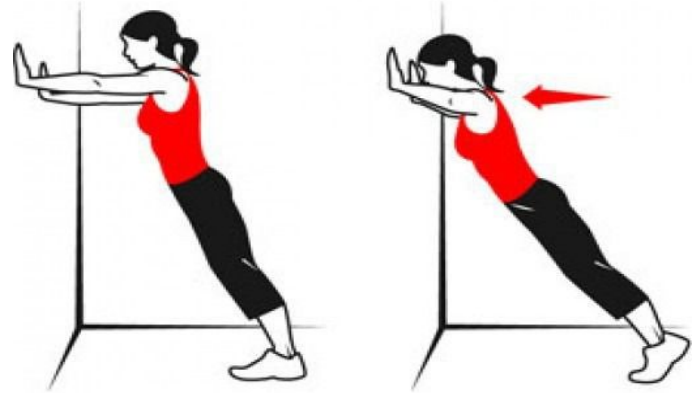
## Условия обучения:

- Пропускать какой-либо из этапов НЕЛЬЗЯ, иначе результата можно не достичь.
- Проходите каждый этап постепенно, выполняя все условия.

# 1 этап. Отжимания от стены

## Техника выполнения:

- 1) Встать в метре от стены.
- 2) Упереться в стену руками на уровне плеч
- 3) Согнуть руки в локтях, наклонив тело к стене и дотронувшись до нее лбом
- 4) Разогнуть руки и вернуться в исходное положение



*Страна Мам*

**Когда Вы научитесь выполнять 15 таких отжиманий, переходите к следующему этапу.**

## 2 этап. Отжимания на коленках

### Техника выполнения:

- 1) Встать на колени
- 2) Руки поставить на пол
- 3) Согнуть руки в локтях, наклонив тело к полу и дотронувшись до него грудью
- 4) Разогнуть руки и вернуться в исходное положение.



**Когда сможете таким образом отжаться 20 раз, переходите к следующему этапу.**

## 3 этап. Отжимания на скамье

### Техника выполнения:

- 1) Встать рядом со скамьей
- 2) Принять упор лежа, поставив руки на скамью, а ноги на пол
- 3) Согнуть руки в локтях и дотронуться грудью до кровати
- 4) Разогнуть руки и вернуться в исходное положение.



**Когда научитесь отжиматься на скамье 20 раз, можете переходить к следующему этапу.**

## 4 этап. Стойка в упоре лежа

### Техника выполнения:

- 1) Принять упор лежа
- 2) Находиться в таком положении максимальное количество времени



Когда сможете находиться в таком положении 3 минуты, можете переходить к следующему этапу.

# 5 этап. Негативные отжимания

## Техника выполнения:

- 1) Принять упор лежа
- 2) Как можно медленней сгибать руки и опускаться до того уровня, когда коснетесь грудью пола
- 3) После этого встать
- 4) Снова принять упор лежа и опуститесь

**Вам нужно научиться делать 20 негативных отжиманий.  
После этого можете переходить к заключительному этапу.**





## 6 этап. Отжимания от пола

### Техника выполнения:

- 1) Примите упор лежа
- 2) Согните руки и коснитесь грудью пола
- 3) Разогните руки и примите исходное положение



**Поздравляю!**

**Вы научились одному из обязательных видов испытаний Норм ГТО!**



**Спасибо за внимание!**

**Будьте здоровы!**