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

<u>Условия обучения:</u>

- Пропускать какой-либо из этапов НЕЛЬЗЯ, иначе результата можно не достичь.

- Проходите каждый этап постепенно, выполняя все условия.

1 этап. Отжимания от стены

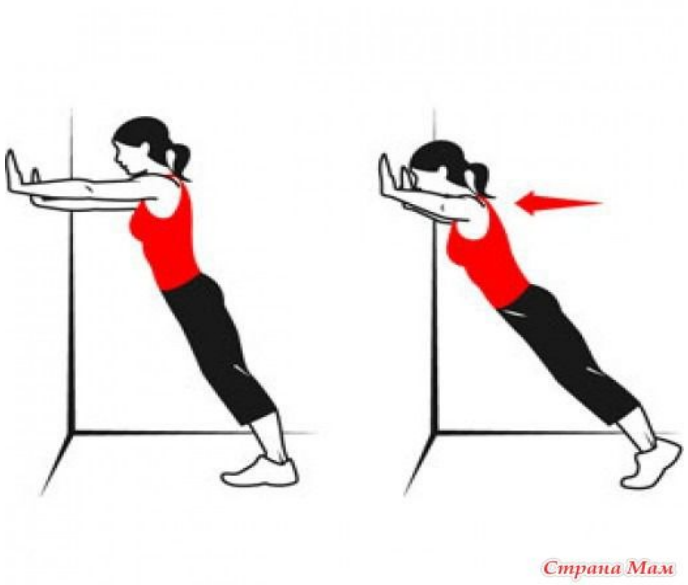
<u>Техника выполнения:</u>

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



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

<u>Техника выполнения:</u>

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

<u>Техника выполнения:</u>

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

<u>Техника выполнения:</u>

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!