



Віджимання з колін.

Переваги: цей варіант віджимань досить легкий, тому ідеально підходить для жінок, початківців, дітей, для реабілітації після захворювань.

Техніка виконання вправи: прийміть положення упору на прямих руках. Під коліна підкладіть щось м'яке, типу гімнастичного килимка. Спину тримайте виключно прямий. Таз не задирайте догори – тулуб разом з стегнами утворює пряму лінію.



Віджимання з широкою постановкою рук.

Задіяні м'язи: розставляючи руки ширше, як при жимі лежачи широким хватом, ви тим самим знімаєте частину навантаження з трицепсів. Грудні м'язи при цьому сильніше розтягуються, а це зміщує акцент на зовнішні області грудних м'язів, стимулюючи в той же час і всю м'яз цілком.

Техніка виконання вправи: розгорніть кисті назовні під кутом в 45 градусів, щоб не перевантажити м'язи, що обертають плече, і розставте їх якомога ширше. Чим нижче ви опуститесь, тим краще. Це ж рух можна виконувати на опорах, а також головою вгору і головою вниз.



Тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості студентів

Норматив	Кількість, бали				
	стать	5	4	3	2
Згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі, разів	ч	44	38	32	20
	ж	25	21	18	15