

Отжимания в упоре
сериями. Упражнения на
пресс на наклонной
скамье. Подтягивание из
виса лежа.

Отжимания в упоре сериями

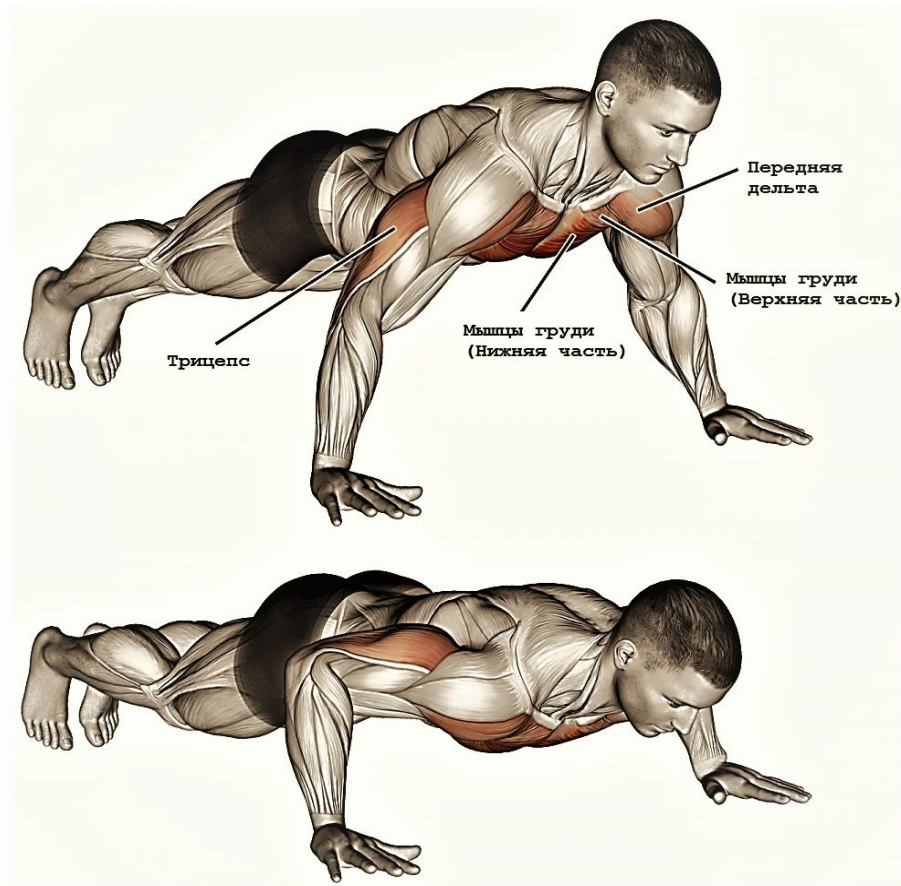
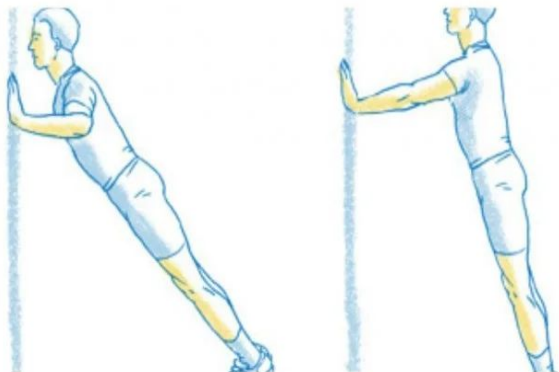
Что же такое «отжимания»? Существует много разных техник этого упражнения. Не всегда «разные» техники — это неправильные техники. Чаще всего, различная техника выполнения упражнений имеет различные цели. Например, отжимания с локтями, прижатыми к телу работает на трицепсы, а не на грудные мышцы. Здесь о них ничего не будет. Статья о классических отжиманиях, цель которых эффективно проработать грудные мышцы и не повредить плечевой, локтевой и лучезапястный сустав.

Видео по теме отжиманий:

[Техника отжиманий](#)

[Что будет, если отжиматься каждый день?](#)

Отжимания



Упражнения на пресс на наклонной скамье

Популярный тренажер для прокачки пресса — наклонная скамья. Стоит он недорого и занимает не слишком много места. При этом упражнения, выполняемые на таком тренажере, очень эффективны для проработки мышц живота. Поэтому нередко его приобретают для тренировок в домашних условиях. К тому же встретить скамью для пресса можно в большинстве тренажерных залов.



Подтягивание из виса

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине может использоваться как самостоятельное упражнение, либо в качестве подводки к более сложным традиционным подтягиваниям. Оно позволяет подготовить мышцы, связки и суставы к повышению нагрузки и подходит для новичков. Опытные спортсмены могут использовать данное упражнение для добивания мышц спины и бицепса после основной тренировки.

