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

Отжимания в упоре сериями

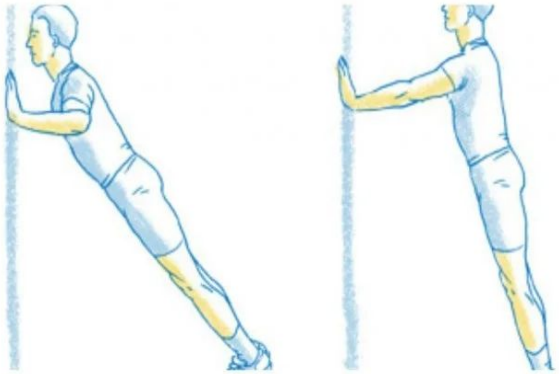
Что же такое «отжимания»? Существует много разных техник этого упражнения. Не всегда «разные» техники — это неправильные техники. Чаще всего, различная техника выполнения упражнений имеет различные цели. Например, отжимания с локтями, прижатыми к телу работает на трицепсы, а не на грудные мышцы. Здесь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

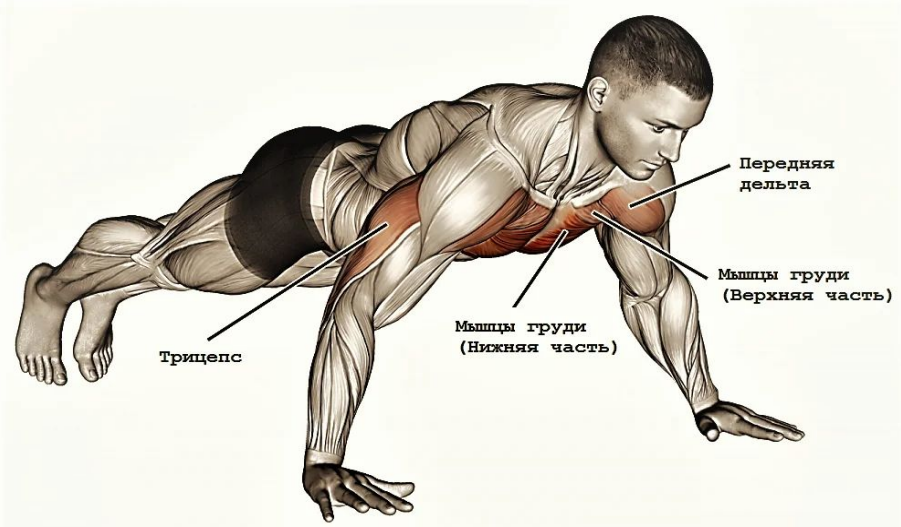
Видео по теме отжиманий:

Техника отжиманий

Что будет, если отжиматься каждый день?

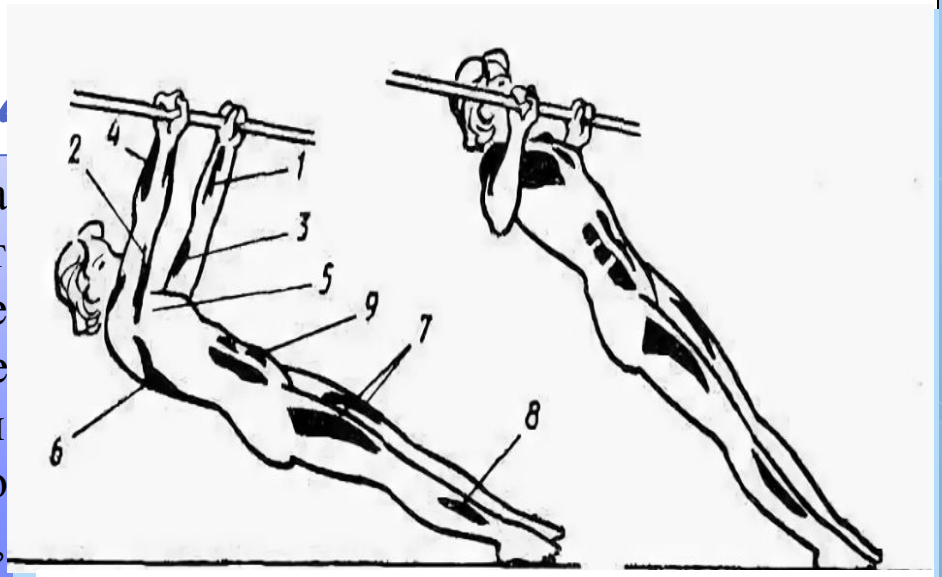
Отжимания




Передняя дельта
Мышцы груди (Верхняя часть)
Мышцы груди (Нижняя часть)
Трицепс

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.