

ОТЖИМАНИЯ

Отжимания — прекрасный способ подкачать мышцы груди, рук и плеч. Мы предлагаем 37 вариантов этого упражнения, которые обеспечат комплексное воздействие на мышцы верхней части туловища.

Варианты отжиманий в упоре лежа

1. В упоре на коленях, голени на полу.
2. Опираясь о колено.
3. В упоре присев (с согнутыми ногами).
4. Ноги врозь.
5. Сидя в шпагате.
6. Ноги вместе.
7. С опорой руками на гимнастическую скамейку.
8. С опорой ногами на гимнастическую скамейку.
9. Отводя одну ногу назад.
10. Ноги в линию (правой, левой).
11. Сгибая одну ногу вперед и в сторону.
12. Ноги скрестно (правой, левой).
13. Отжимания с широко разведенными руками или перенося тяжесть тела с одной руки на другую (рука разгибается в конце движения).
14. Круги плечевым поясом в передне-заднем направлении, сгибая и разгибая руки.
15. Упор лежа, сгибая руки; передвижение приставными шагами в упор лежа.
16. Руки скрестно.
17. Из упора на гимнастической скамейке, поочередно переставляя руки, перейти в упор лежа на полу, а затем в обратном порядке перейти в упор на гимнастическую скамейку.
18. В упоре на предплечьях, поочередно разгибая руки, выйти на упор лежа, в и. п.
19. Из упора на предплечьях, одновременно разгибая руки, выйти в упор, в и. п.
20. Отжимания в упоре лежа боком (в упоре одна рука на уровне плеча, другая на 15 см впереди (на уровне уха). Затем поменять положение рук.
21. В упоре лежа правым боком, опираясь бедрами о пол, а затем с выпрямленным телом.
22. В упоре лежа боком, сгибая и разгибая одновременно руку и ногу.
23. Удерживая одной рукой другую за запястье.
24. Отжимания на одной руке с отведением одноименной и разноименной ноги.

25. Отжимания в упоре лежа с передвижением приставными шагами в упоре лежа влево и вправо.

Варианты отжиманий сидя и лежа

26. В седе углом ноги врозь.

27. В седе углом.

28. В упоре лежа.

29. То же, что упр. 3 с подниманием одной ноги вперед.

30. В упоре присев сзади с опорой руками о гимнастическую скамейку.

31. То же, что упр. 4 с подниманием одной ноги вперед.

32. В упоре присев сзади с опорой руками о скамейку одну ногу положить на бедро другой ноги.

33. Сгибание и разгибание рук в упоре сзади и спереди с поворотами кругом, опираясь руками о гимнастическую скамейку.

34. В упоре лежа сзади, согнув ноги с опорой о скамейку.

35. Из упора на предплечьях, лежа сзади на гимнастической скамейке, поочередно (одновременно) разгибая руки, упор сзади.

36. Из упора на предплечьях, лежа сзади, разгибая руки, упор лежа сзади, сгибая одну ногу.

37. Из положения лежа на спине согнувшись, перекатом опираясь руками, упор лежа сзади.