**18-ПСО-1ДК**

**Физическая культура**

**19.12.20**

**Радуев С.З.**

**Упражнения для мышц живота, отжимания в упоре лежа, четырехкратное исполнение подряд.**

Для тренировки мышц живота разработаны специальные упражнения, которые изолируют мышцы брюшного пресса и нагружают их.

Различные упражнения позволят вам разделить нагрузки на верхний и нижний пресс. При выполнении упражнений обратите внимание на дыхание. Вдох нужно делать при выполнении упражнения, а выдох при расслаблении. Важно помнить, что пресс требует технически правильного выполнения упражнений. Вы можете измучить себя количеством упражнений, но не получить желаемого результата.

Упражнения для тренировки мышц живота

Скручивания

Для выполнения скручиваний лягте на спину, ноги согните в коленях, стопы уприте в пол. Поднимайтесь к коленям, но поясницу оставляйте на месте. Вдох – в положении лежа, выдох – на подъеме.

Самая распространенная ошибка – это выполнение подъема за счет мышц шеи. Старайтесь подниматься, используя только мышцы пресса. Это упражнение хорошо проработает ваш верхний пресс.

Обратные скручивания

Для выполнения упражнения, ложитесь на спину, согнутые в коленях ноги поднимите так, чтобы линия бедер была перпендикулярна полу. Вытянутые свободно руки располагаются вдоль тела.Таз и колени потяните к груди, отрывая таз от пола, но лопатки и руки должны оставаться на месте.

Обратные скручивания воздействуют на мышцы нижнего пресса. Основные ошибки при выполнении упражнения — это сильный опор на руки или раскачивание ног для создания инерции. Вы должны подниматься только за счет нижних мышц пресса.

«Лягушачьи подтягивания»

Для выполнения «лягушачьих подтягиваний» вам понадобиться кровать или прямая скамья.

Сидя на краю, лягте на спину, затем согните ноги в коленях, а руки уберите за голову. Подтягивайте ноги к животу, а затем вытягивайтесь в «струнку».

К этим упражнениям можно добавить статические скручивания, которые выполняются с задержкой тела в верхнем положении подъема на несколько секунд.

Перерывы между упражнениями делать нельзя. Упражнения нужно делать комплексно, например, в такой последовательности: скручивания – 20-40 раз, «лягушачьи подтягивания – 20-40 раз, обратные скручивания – 20-40 раз и статическое скручивание с задержкой в одну минуту.

Одно упражнение можно выполнять в несколько подходов. Например, делать скручивания в три подхода: первый – 40-50 раз, второй – 30-40 раз, третий – 40-50 раз. Делайте перерыв между подходами в одну-две минуты.

Старайтесь правильно выполнять упражнения. Лучше сделать меньше раз, но правильно. Но помните — физические упражнения натренируют ваши мышцы, а избавиться от жирового слоя поможет правильное питание.

Выглядеть подтянуто, стройно и быть в отличной физической форме желают многие. Но, к сожалению, не все хотят либо могут в силу определенных обстоятельств посещать тренажерный зал или обустраивать дома спортивный уголок. Этого и не потребуется, если регулярно выполнять отжимания.

Отжимания от пола не требуют применения никакого специализированного дорогостоящего инвентаря либо тренажеров, наличия спортивной экипировки. Чтобы добиться хороших результатов, достаточно иметь желание быть в хорошей форме, не ленится, а также воспользоваться подходящей системой (программой) отжимания.

Достоинством таких тренингов является то, что они не имеют никаких ограничений. Отжиматься от пола могут абсолютно все — дети, взрослые, пожилые, мужчины и женщины.

Польза отжиманий от пола

Польза отжиманий от пола

Это базовое упражнение одновременно задействует сразу несколько мышечных групп. Оно считается универсальным и в обязательном порядке включается в любой тренировочный план.

Во время его выполнения в активную работу вовлечены:

грудная клетка;

плечевой пояс;

руки;

брюшная мускулатура.

Отжимание не просто задействует различные мышцы, но и позволяет смещать акценты на определенные группы. Чтобы проработать конкретную зону, достаточно перераспределить нагрузку за счет смены опорных точек и техники исполнения.

Мускулатура вовлекается в работу уже тогда, когда принимается исходное (первоначальное) положение. Чтобы удержать тело в принятой статической позе, происходит активизация межреберных и брюшных мышц, спины, а также рук и ног.

Благодаря этому базовому, доступному, а, главное, эффективному упражнению, наращивается мышечная масса. Кроме того, человек, регулярно отжимающийся от пола, становится сильнее и выносливее. Повышается и скорость удара.

Наибольшую нагрузку получают следующие мышечные группы:

Грудные. Обеспечивают отведение и приведение, а также вращение плечевых костей. Лучше всего они прорабатываются в позиции с широким хватом.

Трицепсы. Благодаря трехглавым мышцам, руки выпрямляются, а развиваются они максимально хорошо в положении узкого хвата.

Бицепсы. Получают мощный заряд, который повышает силу двуглавых мышц.

Дельтовидные. Обретают красивый рельеф, а, следовательно, плечи выглядят визуально больше.

Зубчатые передние. Боковая грудная часть прорабатывается при выполнении ограниченного типа упражнений, а отжимания считаются лучшими среди них.

Пирамидальные. Локтевые мышцы, являющиеся продолжением трицепса, обеспечивают более легкое разгибание предплечий.

Правильно составленная программа и техника исполнения позволяет получать пользу не только для мускулатуры. Отжимания укрепляют дыхательную и сердечно-сосудистую системы, костные ткани, суставы, а также связки, положительно отражаются на протекании метаболизма. Здоровье и самочувствие человека заметно улучшаются.

Человеку, который не занимается спортом и не ходит в спортзал, это упражнение позволяет быстро привести ослабленную мускулатуру в тонус. Благодаря этому, становится гораздо проще выполнять рутинную работу, которая предполагает определенные физические нагрузки.

Как правильно начать занятия

Поставив перед собой цель — начать отжиматься, необходимо понимать, что это будет сложно как психологически, так и физически. На этом этапе важно не переусердствовать, а сделать все правильно, чтобы в дальнейшем было гораздо проще осуществить переход от простого к сложному.

Не рекомендуется доводить себя до изнеможения на первом же занятии. Получаемый результат обусловлен не только количеством подходов, но техничностью исполнения, которая гораздо важнее. И если просто давить числом, а не качеством, эффекта не будет. Новичкам стоит приступать к классическому варианту отжимания после выполнения этого упражнения сначала от вертикальной плоскости, а затем с колен.

Торопиться не следует. Каждый этап занимает от семи дней и до нескольких недель. Ориентироваться нужно исключительно на свою подготовку, а также физическую форму. О готовности переходить на следующий этап свидетельствует отсутствие трудностей с выполнением текущего уровня.

Особое внимание уделяют освоению начального положения, которое зависит от типа отжимания, правильности постановки дыхания, направления каждого движения. Туловище опускается на вдохе, а поднимается на выдохе. Нужно контролировать то, чтобы тело постоянно было прямым, а опускание и поднятие корпуса осуществлялось исключительно за счет сгибания и распрямления рук.

Общие рекомендации для новичков:

Программа отжимания от пола

Начинать отжиматься следует с выполнения 10 повторов. Наращивать темпы рекомендуется постепенно. Главное, прислушиваться к собственным ощущениям относительно того, как организм реагирует на текущую и увеличивающуюся нагрузку. После занятия ощущение усталости должно быть легким. Никакого перенапряжения. Это особенно актуально для первых тренировок.

Перед началом занятий всегда нужно выполнять десятиминутную разминку, а запланированное количество повторов выполнять в несколько подходов с перерывами на 2-3 минуты.

Отжиматься нужно регулярно. Тренировки никогда не должны подстраиваться под режим.

Составление программы занятий обязательно должно сопровождаться определенными целями. Если необходимо нарастить мышечную массу, тренироваться придется ежедневно. Отжиматься для поддерживания себя в хорошей физической форме и для нормализации массы тела можно от двух и до трех раз в неделю.

Решившим тренироваться ежедневно, следует перейти к такому темпу постепенно. Сначала заниматься нужно через день, чтобы подготовить мышцы к нагрузкам. Отдых и дает мускулатуре импульс к набору массы.

Приступая к выполнению упражнения, всегда нужно внимательно изучать не только описание, но и рекомендации.

Делая отжимания, можно экспериментировать и допускать некоторые вольности, но уже тогда, когда все движения будут отточены, сила, ловкость и выносливость хорошо развиты, то есть с опытом, который приходит со временем.

Несколько первых занятий рекомендуется выполнять перед зеркалом. Это позволяет видеть все допускаемые ошибки и огрехи, чтобы сразу скорректировать и исправить технику.