***Дата: 21.12.2020***

***Группа: 18-ПСО-3д***

***Наименование дисциплины: ( МДК) физкультура***

***Тема: Упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд***

1. 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 (только что выучила этот русскоязычный термин, надеюсь вы оцените, что я стараюсь писать на русском, а не на латино-англо-русском :)).

Основные моменты правильной постановки тела:

(1) Тело вытянуто в одну прямую линию. Голова является продолжением тела. Взгляд прямо перед собой.

Ошибка: одну из распространенных в этом упражнении я называю «плач Ярославны», когда голова поднята вверх, а глаза страдальчески устремлены на потолок.

(2) Очень важный момент, один из самых важных в этом упражнении: руки расставлены на такой ширине, что в нижней позиции отжимания предплечье должно быть перпендикулярно полу. Кстати, «предплечье» — это часть руки от локтя до кисти, а не то, что вы подумали :) В нижней позиции тела, схема постановки рук должна быть такой как на фотографии и на схематичном изображении тела.

Ошибка: Если руки стоят немногим чуть уже, то упражнение не будет столь эффективно для проработки грудных мышц, поскольку нагрузка будет распределяться телом между дополнительным количеством мышц и рычагов. Если руки стоят совсем узко, а отжиматься вы умеете легко и много, то это достаточно травматичная нагрузка с нехорошими последствиями для всех задействованных суставов.

2. Эта картинка также относится к правильной постановке тела. Вид сверху.

(1) Очень важный момент правильной техники. Дальше, я повторю это еще не раз. Руки должны быть все время на уровне середины груди. Избегайте делать «поклоны», которые получаются каждый раз, когда вы ставите руки на уровне лица. Только при правильной постановке рук в работу включаются большие грудные мышцы, которые настолько большие, что необходимо заставить их работать и работать эффективно. Во время выполнения отжимания должно быть чувство, что вы как бы «клюете» носом в пол. «Поклоны» же еще больше напрягают те мышцы, которые напряжены во время офисной работы или работы за компьютером, причиняя еще больше ущерба осанке.

Вторая оговорка: при некоторых нарушениях осанки, работать над и так развитыми и зажатыми большими грудными мышцами не нужно. Даже, наоборот, их надо растягивать, а развивать мышцы спины. Это общая рекомендация, которую очень сложно применять, но все же, если у вас вдруг постоянно болит шея и голова, подумайте о визите к физиологу, а также о том, чтобы откорректировать программу.

(2) Во время выполнения последних повторов (отжиманий) в сете, особенно, если они даются вам с большим трудом, контролируйте положение плеч. Они имеют свойство, при напряжении, стремиться к ушам, привлекая в любую физическую работу и так утомленные по жизни мышцы шеи и верхней трапеции. Старайтесь тянуть голову вверх, по направлению линии тела, а плечи вниз — к ногам.

(3) и (4) Как правило, новичкам очень сложно поймать и зафиксировать положение прямого тела. Оно либо слишком выгнуто, либо излишне прогнуто в пояснице. Правильной технике упражнения помогут два важных момента, на которых необходимо концентрироваться во время выполнения упражнения. (3) Фиксировать напряжение в глубоких мышцах кора, которые опоясывают тело вокруг и по принципу своей работы напоминают цилиндр или поршень. И растягивать тело по прямой линии от макушки и до пяток (4).

. Немного о постановке ног. Очень часто можно наблюдать такую сцену, когда тренеры очень серьезно настаивают именно на своей «любимой» и особенной постановке ног при отжиманиях.

Можно выделить три основные постановки ног:  
— узкая;  
— широкая (на уровне ширины плеч, не более);  
— одна нога на другой.

Страшная правда в том, что постановка ног не играет никакой роли в проработке грудных мышц при отжиманиях. В жиме от груди немного другая ситуация, но сейчас не об этом, просто учтите, что эти правила распространяются только на отжимания.

Разница в постановке ног только в том, что ноги, поставленные на ширине плеч, немного облегчают задачу, возлагаемую на глубокие мышцы кора по поддержанию тела в прямом положении. По той причине, что стабилизируют его устойчивость хотя бы в горизонтальном состоянии. Классическая узкая постановка ног чуть сложнее, особенно мужчинам с большой массой в плечах и груди. Постановка ноги на ногу, как на картинке еще сложнее, НО только для мышц пресса и для общего выполнения упражнения. На эффективность работы грудных мышц такая постановка ног не влияет никаким образом.

4. Теперь поговорим о постановке рук. Если вы делаете 10-15 отжиманий, то это нормально отжиматься на ладонях. При правильной постановке рук (см. п. 1) кисть сгибается максимум на 90 градусов по отношению к предплечью и если у вас все нормально с этим суставом и гибкость его не нарушена — такая техника достаточно безопасна.

Если вы делаете больше отжиманий, или отжимания в «обратном» или «нижнем» наклоне, когда на лучезапястные суставы приходится бОльший вес тела, лучше делать их на ручках. Можно использовать гантели с квадратными или фигурными весами, круглые будут разъезжаться (© Капитан Очевидность).

А таким образом страдают не только лучезапястные, но и локтевые и плечевые суставы. То есть для работы всех суставов верхней части тела полезно, когда вы ставите кисти рук правильно.

6. Какие есть варианты «упростить» это упражнение?

Можно отжиматься от поднятой поверхности: чем выше, тем легче. Например, от подоконника. Однако, в этом случае, также надо соблюдать все перечисленные пункты правильной техники:

— руки на уровне середины груди, а не на уровне лица или шеи;  
— тело выпрямлено в одну линию, ноги стоят на полу полностью или носках (это неважно);  
— плечи не прижаты к ушам, а стремятся вниз и назад :)  
— руки расположены на правильной ширине.

Можно отжиматься от пола с колен:

Важный момент: всегда подкладывайте под колени что-то мягкое, например, в три раза сложенный спортивный коврик или полотенце. Коленные чашечки стоят очень дорого.

При выполнении этого упражнения не совсем важно, вытянуто ли ваше тело в струну от коленей до макушки (3) или задница немного отпячена, данный нюанс усложняет упражнение только включением мышц пресса в работу, когда тело выпрямлено в струну. Самое главное, это следить за тем, чтобы руки были расположены на правильной ширине (1) (также см. п. 1) и высоте (2) (см. п. 2) и не менее важный момент, чтобы голова двигалась вниз по прямой линии (4).

7. Это правильное положение тела в нижней позиции, при отжиманиях «с коленей». Напомню, что должно возникать ощущение, будто вы клюете носом в пол, но при этом локти смотрят в стороны.

Почему уделено столько внимания и фотографий этому упражнению? Да только потому что никто... НИКТО не делает его правильно именно в позиции «с коленей».

8. Ошибка:

Именно так выглядит человек, который делает отжимания неправильно. Может быть это немного утрированный вариант, и вы всего лишь уводите руки на уровень шеи, или головы... Или они у вас там стояли изначально. Но это поклоны, а не отжимания.

Чаще всего я вижу (особенно на групповых женских тренировках), когда женщины становятся вроде бы в правильную позицию, но потом «сползают» назад и просто каждое отжимание работают мышцами ног, вместо грудных мышц. Это легче безусловно, но это не отжимания.

Линией (5a) обозначена траектория движения головы из изначально правильного положения тела в верхней позиции. Линией (4a) обозначена траектория смещения предплечья в неправильную позицию. И этого смещения (4a) даже и быть не должно. Если у вас не получается сделать по-другому, проверьте в каком первоначальном положении стоят ваши колени и руки. Руки должны стоять в верхнем положении тела на уровне середины груди (3) и оставаться там в нижнем положении тела, не смещаясь как на точке