

## Антология отжиманий

В тяжёлой атлетике и бодибилдинге есть такое понятие как «базовые упражнения». Такими называют те, которые развивают большое количество мышечных групп, а порой и все основные мышцы тела. В эту категорию можно по праву отнести отжимания.

Под воздействием статической нагрузки развиваются мышцы пресса, ног и длинные мышцы спины. Прорабатываются группы мышц антагонистов (бицепсы-трицепсы, грудь-спина и т.д.), как на активной (когда идёт сокращение мышечных волокон), так и на негативной (когда происходит медленное растягивание мышечных волокон) фазе напряжения. Причём если использовать помощь партнёра для усиления нагрузки или утяжелители (например, блины от штанги) можно развивать не только мышечную выносливость, но и силу, а так же взрывную силу, влияющую на резкость удара.

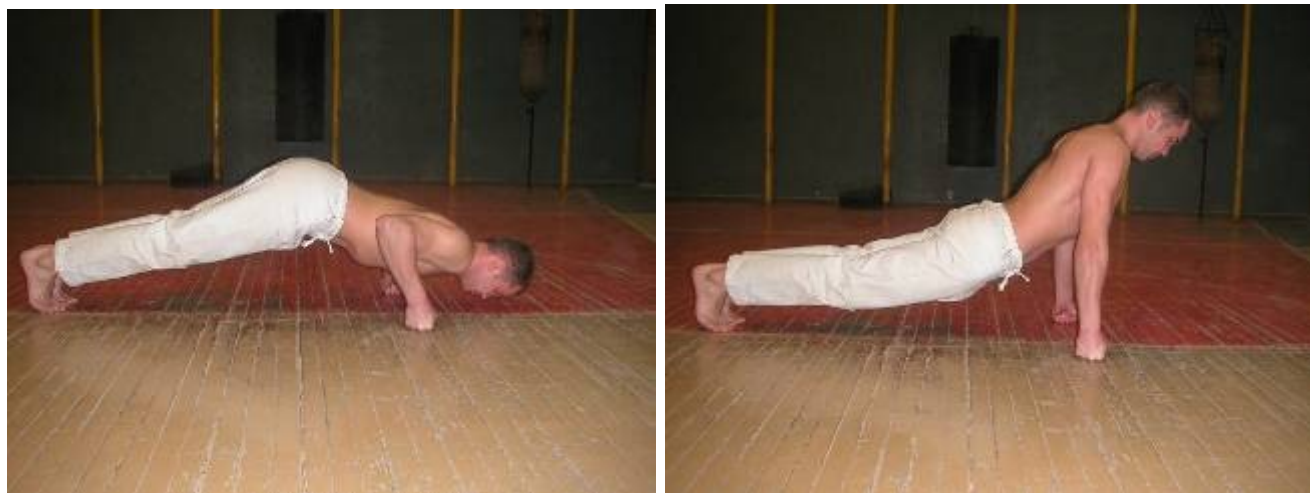


Ниже приведены примеры различных вариантов отжиманий влияющих на развитие разных свойств и групп мышц. Они разбиты на четыре группы. В первой собраны упражнения направленные на развитие качеств мышц. Во второй – упражнения, основная задача которых укрепление суставов запястья и пальцев. В третьей – отжимания, использующие различные вспомогательные снаряды которые помогают дать нагрузку мышцам, менее загружаемым в классических упражнениях на полу (например, спины). И в четвёртой собраны не варианты совместного выполнения с партнёром, когда нагрузку получает не только выполняющий, но и ассистент. Но сначала хотелось бы обратить внимание на общие правила выполнения.

При отжимании ноги, таз, спина и плечи должны находиться в одной плоскости (за исключением нэко ундо). Такое положение сохраняется на протяжении всего упражнения.



Ошибкой является опускание таза до сгибания рук или задержка его на верху.



При опускании тела вниз, как правило делается вдох а на разгибании рук выдох (за исключением нэко ундо). Тело опускается вниз до тех пор пока, между грудью и полом не останется расстояние 3-5 см. (если голова находится прямо, то носом Вы должны коснуться пола).

## 1. СИЛОВЫЕ

В описании упражнений упоминаются те мышцы, ради которых стоит делать данный вид отжимания.

### Гимнастические

#### *Основные рабочие мышцы:*

Внешние пучки мышц груди, задние пучки дельтовидных мышц.

#### *Техника выполнения:*

И.П. Ладони находятся примерно на расстоянии, две ширины плеч друг от друга (при нижнем положении предплечья должны быть перпендикулярно полу). Ступни вместе. Ноги и спина выпрямлены.

Сгибая руки в локтях, опускаем тело к полу. Грудь находится между рук. И сразу выпрямляем руки в исходное положение.



### ***Основные ошибки:***

Между рук опускается не грудь, а голова. В результате таз остаётся наверху, а тело изгибается горбом, как следствие нагрузка с грудных мышц смещается на дельтовидные, а длинные мышцы спины не получают должной нагрузки.



### **Попеременные**

#### ***Основные рабочие мышцы:***

Боковые пучки дельтовидных мышц, широчайшие мышцы спины.

#### ***Техника выполнения:***

И.П. Тоже, что и в упражнении 1.1.

Сгибая правую (или левую) руку в локте, опускаем плечо к ладони (максимально поворачивая грудь перпендикулярно полу), после чего принимаем исходное положение. В следующий раз выполняем упражнение в другую сторону.



### ***Основные ошибки:***

Тело опускается параллельность полу. В результате, уменьшается нагрузка на широчайшие мышцы спины.



## **Перекал**

### **Основные рабочие мышцы:**

Дельтовидные мышцы.

### **Техника выполнения:**

И.П. Тоже, что и в упражнении 1.1.

Сгибая правую (или левую) руку в локте, опускаем грудь (удерживая её параллельно полу) к ладони, после чего переносим тело к другой руке и принимаем исходное положение. В следующий раз выполняем упражнение в другую сторону.



### **Основные ошибки:**

Грудь при выполнении упражнения теряет параллельность полу. В результате, уменьшается нагрузка на плечи.



## **На одной руке**

### **Основные рабочие мышцы:**

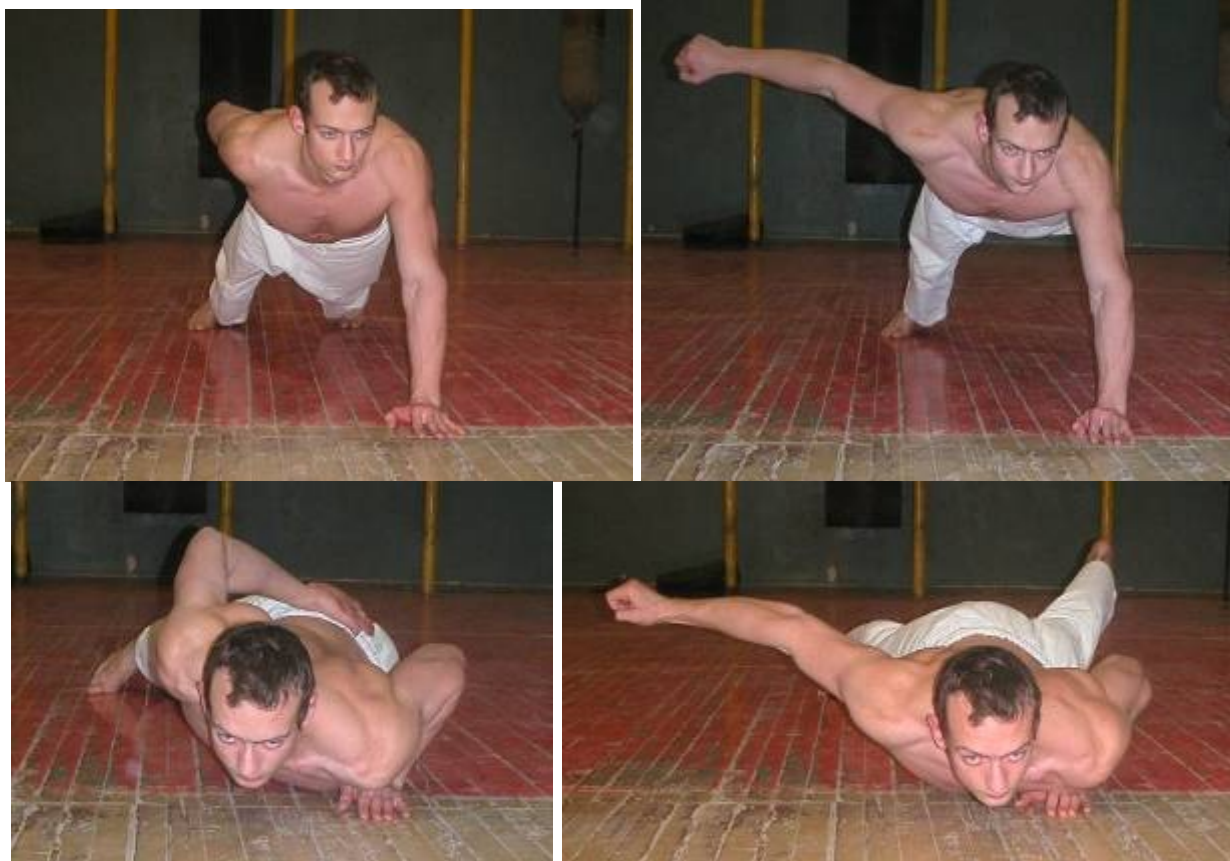
Является усложнённым вариантом упражнения 1.2. и 1.3. В зависимости от положения тела по отношению к полу задействуются мышцы того или другого упражнения.

### **Техника выполнения:**

И.П. Ладонь одной руки на полу. Ступни чуть шире ширины плеч. Ноги и спина выпрямлены. Свободная рука находится на бедре или за спиной. Можно выполнять так, как это делают в аэробике, на одной руке и противоположной ноге.

Сгибая руку, опускаем плечо вниз, после чего возвращаем в обратное положение.





### ***Основные ошибки:***

Изменение положения корпуса по отношению к полу в зависимости от выбранного исходного положения (если начальное положение груди параллельно полу, то нельзя переводить его в перпендикуляр при опускании).

### **Перепрыгивание**

#### ***Основные рабочие мышцы:***

Ещё более сложный вариант развития упражнений 1.2 и 1.3. Плюс развивается взрывная сила мышц, что ведёт к увеличению резкости удара.

#### ***Техника выполнения:***

И.П. То же, что и в нижнем положении упражнения 1.4.

Резко выпрямляем руку, выбрасывая тело вверх, после чего быстро сгибаем толчковую руку отрывая, её от пола, а на пол опускаем свободную, принимая исходное положение, только на другой руке.



### **Основные ошибки:**

Во время выполнения упражнения происходит не перепрыгивание с руки на руку, а перешагивание (нет фазы нахождения тела в воздухе без опоры на руки).

### **Узким хватом**

#### **Основные рабочие мышцы:**

Трицепсы. Внутренние пучки грудных мышц.

#### **Техника выполнения:**

И.П. Ладони находятся около друг друга. Ладонь на ладони, ладони соприкасаются мизинцами, ладони расположены так, чтобы между соединёнными большими и указательными пальцами образовался треугольник. Выбор положения зависит от индивидуального удобства супинации. Ступни чуть шире ширины плеч. Ноги и спина выпрямлены.

Сохраняя прямоту спины и ног, опускаем тело солнечным сплетением на ладони, после чего возвращаем в исходное положение.



### **Основные ошибки:**

Опускание тела на ладони происходит не солнечным сплетением, а головой. В результате, происходит перераспределение нагрузки на дельтовидные мышцы.



### **Каратистские**

#### **Основные рабочие мышцы:**

Средние пучки грудных мышц, трицепсы.

### ***Техника выполнения:***

И.П. Ладони сжатые в кулаки и развёрнутые тыльной стороной наружу находятся на ширине плеч. Ступни на ширине плеч. Ноги и спина выпрямлены.

Руки сгибаются в локтях так, что бы голова и грудь опускались вперёд (в нижнем положении руки плотно прижаты с боку корпуса), после чего возвращаемся в исходное положение.



### ***Основные ошибки:***

Разведение локтей в стороны, при опускание тела вниз, что приводит к смещению нагрузки с одних пучков трицепсов на другие.



## **Боксёрские**

### ***Основные рабочие мышцы:***

Средние пучки грудных мышц, трицепсы.

### ***Техника выполнения:***

И.П. Ладони сжатые в кулаки и развёрнутые тыльной стороной вперёд находятся на ширине плеч. Ступни на ширине плеч. Ноги и спина выпрямлены.

Руки сгибаются в локтях так, чтобы грудь опускалась между рук (локти при отжимании разводятся в стороны), после чего возвращаемся в исходное положение.





## **В стойке на руках**

**Основные рабочие мышцы:**

Дельтовидные мышцы.

**Техника выполнения:**

И.П. Стойка на руках. Расстояние между ладонями выбирается в зависимости от того, какие пучки дельтовидных мышц Вы хотите загрузить больше. Можно выполнять опираясь ногами о стену или с помощью партнёра. Так же можно выполнять и стоя на одной руке.



Сгибая руки, опускаем тело (удерживая его в вертикальном положении) вниз и возвращаемся в исходное положение.





## Медленные

Усложнённый вариант предыдущих упражнений (за исключением 1.5.). Происходит нагрузка не только на активной фазе, но и на негативной – мышц-антагонистов.

### **Техника выполнения:**

Медленно на десять счетов опускаем тело вниз, затем также медленно возвращаем его в исходное положение.

### **Основные ошибки:**

Под счёт медленно опускается только одна часть тела (например, таз), а другая – сразу на последний.

## Взрыв

Усложнённый вариант предыдущих упражнений. Используется для наработки взрывных действий мышц. Для ударной техники хорошо подходит при выполнении упражнений 1.7. и 1.8. Можно применять в сочетании с упражнением 1.9. и 1.7. или 1.8. (в классическом варианте) Когда сначала выполняете 1.7. (или 1,8.), затем медленно опускаете тело вниз и делаете взрывы, после чего медленно возвращаетесь в исходное положение.

### **Техника выполнения:**

И.П. То же, что и в нижнем положении упражнений 1.7. или 1.8.

Резко выпрямляете руки выбрасывая тело вверх (кулаки по прежнему касаются пола) и сразу расслабив их опускаемся в исходное положение.

### **Основные ошибки:**

Выбрасывается вверх только грудь, а таз остаётся на месте, что облегчает выполнение упражнения и не приучает спину моментально напрягаться одновременно с рукой.

## С хлопками

Более сложный вариант предыдущего упражнения.

### **Техника выполнения:**

И.П. То же, что и в упражнении 1.11., только ладони открыты.

Во время подъёма тела, отрываем ладони от пола и выполняем хлопок в ладоши, после чего возвращаемся в исходное положение. Если этот вариант покажется лёгким можно выполнять хлопок за спиной или два хлопка (один за спиной, а второй перед грудью).



## «Горка»

### **Основные рабочие мышцы:**

Передние пучки дельтовидных мышц, длинные мышцы спины, очень сильная нагрузка на мышцы пресса.

### **Техника выполнения:**

И.П. Лёжа на животе, руки вытянуты над головой вперёд.

Опираясь только на кончики пальцев вытянутых ступней и ладоней отрываем тело от пола и замираем на несколько секунд, после чего возвращаемся в исходное положение.



### **Основные ошибки:**

Подъём осуществляется не на кончиках, а на ладонях и согнутых пальцах ног, что снижает эффективность упражнения.



## «Крест»

### **Основные рабочие мышцы:**

Задние пучки дельтовидных мышц, внешние пучки широчайших мышц спины.

### **Техника выполнения:**

И.П. Лёжа на животе, руки раскинуты в стороны.

Опираясь на ладони и пальцы ног отрываем тело от пола и замираем на несколько секунд, после чего возвращаемся в исходное положение.



## Кошачьи

Это упражнение можно назвать переходным между мышечными и суставными. Потому, что кроме физической нагрузки в нём происходит проработка и укрепление плечевого сустава и позвоночника, а также растягивание ахиллова сухожилия. Есть несколько видов кошачьих отжиманий, но все они выполняют практически одну и ту же функцию. Приведённый ниже пример практикуется в Годзю-рю и носит название Нэко ундо (кошачья разминка).

### **Основные рабочие мышцы:**

Дельтовидные, трицепсы, длинные мышцы спины.

### **Техника выполнения:**

И.П. Пятки вместе мыски чуть раздвинуты в стороны и касаются пола, ноги выпрямлены. Руки и спина находятся в одной плоскости. Таз поднят вверх. Туловище согнуто и напоминает остроконечную крышу дома.



Упражнение выполняется в два этапа.

*Первый этап:* Сделав вдох, на выдохе сгибаем руки, и после опускания груди к полу перед ладонями подаёте её вперёд так, как будто вы пытаетесь проползти под палкой находящейся на уровне Ваших ладоней. Затем по той же траектории на вдохе возвращаемся в исходное положение.

*Второй этап:* На выдохе, оставляя руки прямыми, опускаем таз к полу, прогибаясь в пояснице грудью, всё перед той же палкой. После чего на вдохе снова возвращаемся в исходное положение.



### **Основные ошибки:**

Во время первого этапа грудь просто опускается между рук, а не перед палкой и не осуществляет движения вперёд под неё, что не позволяет разминать плечевой сустав и грудной отдел позвоночника.





Во время второго этапа руки не остаются прямыми, а чуть сгибаются, что не позволяет в полном объеме разминать позвоночник.



Во время возвращения в исходное положение не происходит касания пятками пола и выведения спины и рук в одну линию, что не позволяет вытягивать ахиллово сухожилие и снижает нагрузку со спины.



## 1. СУСТАВНЫЕ

### На пальцах

#### *Техника выполнения:*

И.П. Принимаем положение упор лёжа (расстояние между ладонями подбирается индивидуально) на подушечках пальцев. Пальцы находятся друг от друга примерно на равном расстоянии. Положение суставов может быть, как прямое, так и согнутое.



По мере укрепления пальцев уменьшаем их количество (опираемых о пол).

#### **Основные ошибки:**

Опуская и поднимая тело, следим за тем, что бы пальцы не расползались, а ладонь не опускалась.

Стараемся избегать стойки на кончиках пальцев, что может привести к проблемам со зрением.



### **На запястьях**

#### **Техника выполнения:**

И.П. Принимаем положение упор лёжа (расстояние между ладонями подбирается индивидуально) на внешней стороне запястий. Пальцы могут быть развёрнуты как внутрь, так и наружу, а также вперёд или назад.



При опускании тела вниз в первом и втором случаи локти сгибаются в стороны, в третьем – назад, а в четвёртом грудь подаётся чуть вперёд.





## На рёбрах ладоней

### *Техника выполнения:*

И.П. Принимаем положение упор лёжа (расстояние между ладонями подбирается индивидуально) на внешних рёбрах ладони. Пальцы направлены вперёд или на встречу друг другу.

При опускании тела вниз в первом случае локти сгибаются назад, а во втором – в стороны.





### ***Основные ошибки:***

При опускании тела вниз ладони опускаются на пол, что снижает нагрузку на запястья.



### **Разноимённой супинацией**

#### ***Техника выполнения:***

В исходном положении кисти расположены пальцами в разные стороны, например одна ладонь вперёд, а другая назад (имитация толчка в тора гутси), тогда при опускании к полу рука развёрнутая назад двигается к животу, а вперёд – к груди.



### ***Основные ошибки:***

Тело при опускании вниз разворачивается влево или вправо.



## **Со сменой супинации и положения кисти**

Усложнённый вариант предыдущих упражнений.

### ***Техника выполнения:***

Из нижнего положения совершается толчок тела вверх с отрывом кистей от пола, а приземление происходит или на другой вариант формирования кулака, или изменённую супинацию. Например, с кулаков на пальцы, затем на запястья и снова на кулаки с другим разворотом кисти.

### ***Основные ошибки:***

Разворот кистей происходит не в воздухе, а при приземлении, что может привести к травме.

## **2. С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПОДРУЧНЫХ СРЕДСТВ**

### **С ногами на опоре**

#### ***Основные рабочие мышцы:***

При подъёме ног вверх происходит перераспределение нагрузки на более, верхние пучки грудных мышц. Так происходит до тех пор, пока угол подъёма не составит примерно  $35^\circ$ . При дальнейшем подъёме ног в большей степени начинают загружаться дельтовидные мышцы, причём в зависимости от ширины между ладонями и высотой подъёма разные пучки. Чем меньше расстояние, тем больше загружаются передние. Чем больше расстояние и выше ноги – боковые.

#### ***Техника выполнения:***

И.П. Ноги ставятся на опору расположенную выше уровня пола. Положение рук выбираете в зависимости от поставленной задачи. Технику выполнения можно выбирать по желанию, используя выше описанные упражнения.



### **На лавочке**

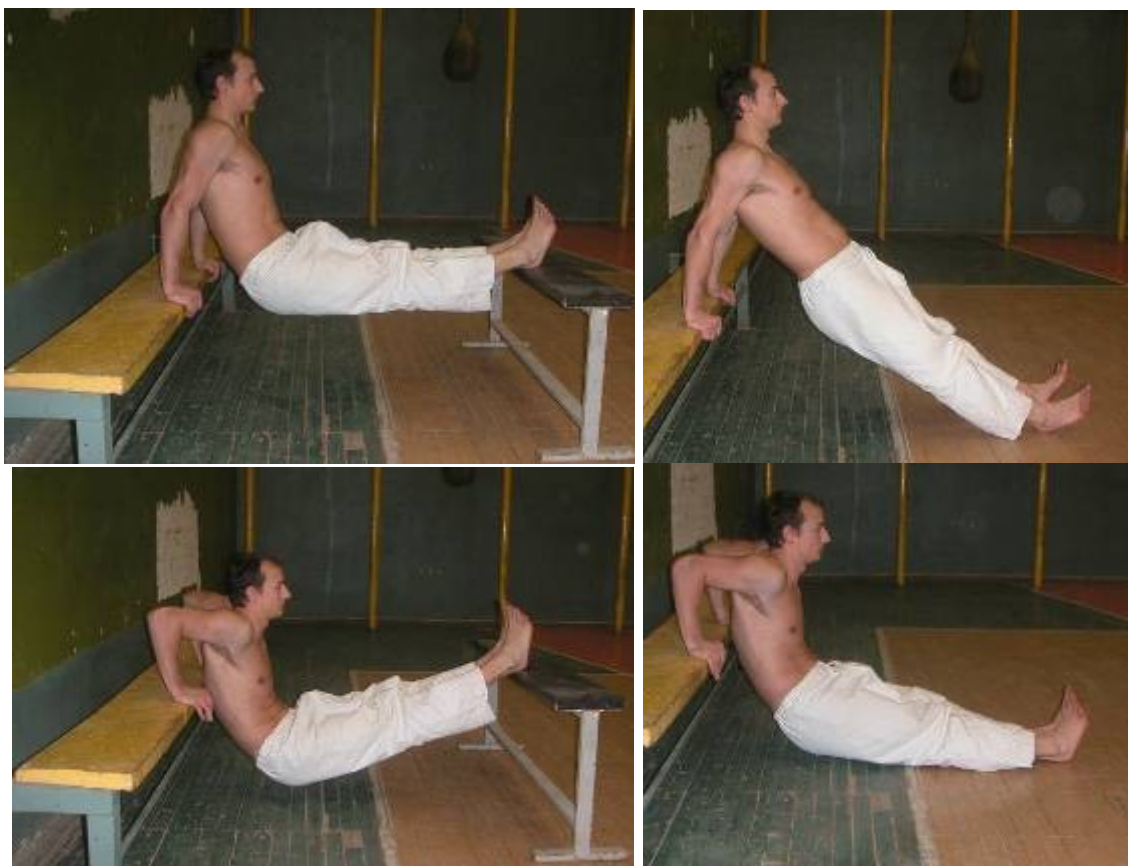
#### ***Основные рабочие мышцы:***

Трицепсы, широчайшие мышцы спины.

#### ***Техника выполнения:***

И.П. Руками, находящимися за спиной опираемся о лавочку. Расстояние между ладоней выбирается в зависимости от поставленной задачи. Широкое расположение рук в большей степени загружает трицепс, узкое подключает в широчайшие мышцы спины более сильно. Ноги находятся на полу или на соседней лавочке.

Сгибая руки, опускаем таз вниз и снова поднимаем его вверх.



### **На перекладине спиной**

Более сложный вариант предыдущего упражнения.

***Техника выполнения:***

И.П. Руками, находящимися за спиной опираемся о перекладину. Ноги свободно висят вниз.

Прогибаясь в пояснице, сгибаем руки и опускаем тело вниз, после чего возвращаемся в исходное положение.





### **Основные ошибки:**

Отсутствует прогиб в пояснице, что может привести к задеванию перекладины и как следствие падению.



### **На перекладине грудью**

#### **Основные рабочие мышцы:**

Трицепсы, нижние пучки грудных мышц, широчайшие мышцы спины. Включение грудных или широчайших мышц зависит от ширины хвата. Чем уже руки, тем больше работает спина. При широкой постановке больше подключается грудь.

#### **Техника выполнения:**

И.П. Руками опираемся о перекладину. Расстояние между кистями выбирается в зависимости от задания.

Сгибая руки, опускаем тело вниз, пока подбородок не коснется перекладины, после чего возвращаемся в исходное положение.



### **Основные ошибки:**

Выполнение упражнения с маленькой амплитудой, в результате чего мышцы не получают нужной нагрузки.



### **На брусьях**

#### **Основные рабочие мышцы:**

Трицепсы, дельтовидные и широчайшие мышцы спины.

#### **Техника выполнения:**

И.П. Принимаем положение виса с упором руками о перекладины брусьев. Расстояние между перекладинами равно ширине плеч или чуть шире. Если нужно добавить нагрузку на плечевую мышцу положение кистей меняем на обратное.



Если хотим загрузить широчайшие мышцы спины, сгибаем руки в локтях опуская тело вниз строго между рук (при обратном хвате загружается также плечевая мышца), после чего возвращаем его в исходное положение.



При упоре в упражнении на длинный и латеральный трицепс предплечья остаются на месте (перпендикулярно полу), а грудь подаётся вперёд и вниз, после чего также возвращается в исходное положение.



### ***Основные ошибки:***

При первом варианте отжимания подъём тела вверх осуществляется за счёт маха корпусом, что облегчает выполнение упражнения и может привести к травме плеча.

Во втором варианте при опускании груди локти отклоняются назад, что приводит к облегчению выполнения упражнения.





### 3. С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПАРТНЁРА

#### «Аплодисменты»

##### *Основные рабочие мышцы:*

Длинные мышцы спины, трицепсы и большие грудные мышцы.

##### *Техника выполнения:*

И.П. Ассистент берёт выполняющего руками под живот (руки сжаты между собой замком) и встаёт в положение сико датси, а тот обхватывает его ногами за спиной и принимает положение упор лёжа.

Сгибая руки, опускаем тело вниз, а на обратном пути совершаем толчок и прогибаясь в спине выполняем несколько хлопков в ладоши (от пяти до десяти), вытягивая их вверх.

Партнёр помогает выполнять упражнение, прогибаясь в спине.



##### *Основные ошибки:*

Хлопки выполняются перед грудью, а не над головой, что не позволяет полностью загрузить спину.



## «Тачка»

### **Техника выполнения:**

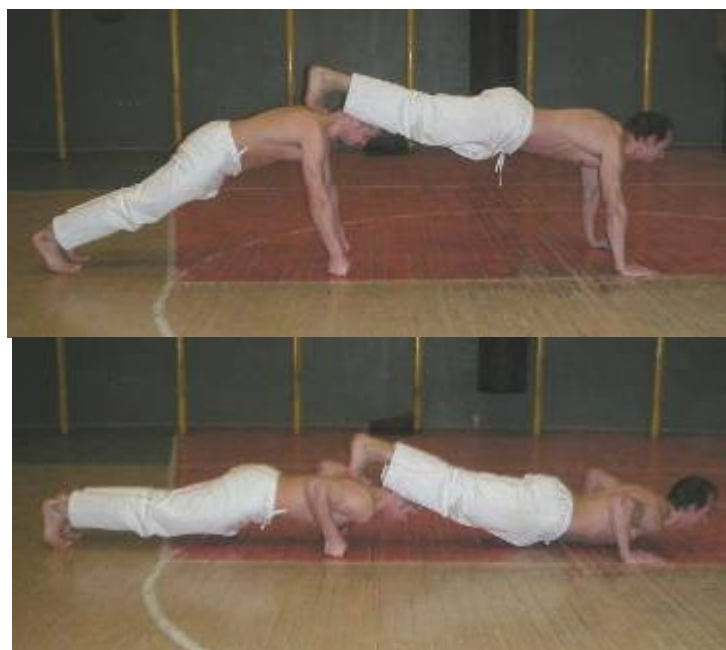
Фактически это вариант упражнения 3.1., где вместо опоры используются руки партнёра. Партнёр удерживает ноги в ладонях с боку тела.



## «Паровозик»

### **Техника выполнения:**

Ещё один усложнённый вариант упражнения 3.1. Нагрузку получают оба партнёра один за счёт поднятия ног, другой за счёт давления ног партнёра на плечи во время отжимания. Отжимания производятся обоими партнёрами одновременно.



Количество партнёров может быть не два, а больше. Причём расстановка их может быть как в линию, так и по кругу.



## С партнёром на плечах

### *Техника выполнения:*

Как и предыдущее упражнение заставляет партнёра не только ассистировать, но и самому получать нагрузку.

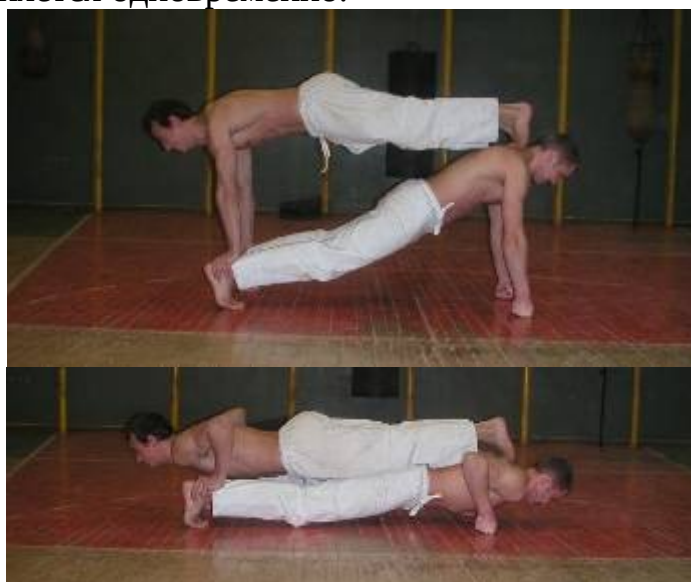
И.П. Нижний партнёр принимает положение упор лёжа. Ноги раздвинуты в стороны. Верхний, располагается у него на плечах. Только ноги – вместе. Как и в предыдущем отжимания происходят одновременно.



## «Валетом»

### *Техника выполнения:*

Более сложный вариант упражнения 4.4. Партнёры располагаются «валетом». Ноги верхнего – на плечах нижнего, а руки опираются о пятки партнёра. Упражнение выполняется одновременно.



В иллюстрациях задействованы:  
Студенты IOGKF-Russia **Сергей Киндсфатер** и **Дмитрий Орлов**.

**Автор:** методический директор IOGKF-Russia **Павел Клопов**.

2008 г.