**Отжимание в упоре лежа от пола**

Рекомендуются следующие подводящие упражнения:

Отжимания от стены.

Упритесь руками в стену, после чего, сгибая руки в локтях, дотянитесь до нее своей грудью. Выпрямите руки и вернитесь в изначальное положение. Несколько подходов в день по 10 повторений в каждом укрепят ваши мышцы и помогут приступить к следующему упражнению.

Отжимания на коленях.

Во время выполнения данного упражнения работают те же мышцы, что и при сгибании и разгибании рук в упоре лежа (грудь и трицепс), но поскольку вы практически полностью исключаете из работы ноги, общая нагрузка в разы уменьшается. Приняв упор лежа, перенесите вес на колени, а руки поставьте на ширине плеч. Тело нужно держать в прямом положении, а мышцы пресса должны быть статически напряжены.

Отжимания от опоры.

Техника практически ничем не отличается от той, что описана в прошлом пункте, разница лишь в том, что при таком положении колени выпрямлены, а упор осуществляется носками стоп.

Обратные отжимания от скамьи.

Встаньте спиной к скамейке, а затем обопритесь на нее руками. Делая вдох, опустите тело вниз до того момента, пока в локтях не образуется угол 90 градусов. Делая выдох, выжмите его в исходное положение.

 Набирая количество отжиманий незабываем выполнять упражнение на максимум 1 раз в 4 дня.

**Источники информации:**

1. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента. — М.: Альфа-М, 2003.

2. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. — М.: Издательский цент «Академия», 2000. 480 с.

**- Личный опыт**

**Подтягивание из виса на высокой перекладине**

Для нетренированного человека данная нагрузка скорее всего будет максимальной (пиковой), чаще всего подтянувшись 1 чистый раз человек не может сделать больше.

Рецепт прост, пойдём по одному из пути.

Для тренировки нам понадобится резина с таким натяжением которое позволит подтянуться 6-7 раз.

1. 3 тренировочных дня в неделю. Наша задача делать по 4-6 раз, постепенно увеличивая скорость каждого повтора. Тренировочный комплекс будет выглядеть примерно так:

1 подход — 6 раз

2 подход — 5 раз

3 подход – 5 раз

4 подход – 4 раза

5 подход – 4 раза

Отдых между упражнениями до полного восстановления.

2. Когда подтягивания дойдут до 6 быстрых раз, можно пробовать без резины. Если получится сделать 2-3 раза, то делаем 1 день в неделю не больше 3х раз, но постепенно увеличиваем подходы, не больше 10 подходов. Стремиться тоже нужно к максимально быстрым повторениям. Отдых до полного восстановления.

3. Когда подтягивания дошли до 6 раз без резины, мы добавляем вес, 1 раз в неделю тренируемся с ним (2-3 повтора) и 2 раза в неделю 4-6 раз уже без резины, но так же стараемся выполнять быстро. Далее количество должно расти, вместе с легкостью и скоростью выполнения упражнения.

**Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине**

1. Удержание планки для укрепления мышц кора, желательно дойти до 3х-4х минут, 3-4 подхода.

2. Выбрать перекладину выше, чем на испытании и постараться сделать целевой норматив, если легко, то можно опустить перекладину немого ниже. Если на выбранной высоте сложно будет сделать хотя-бы 10 раз, то тренировка должна будет выглядеть следующим образом.

1 подход — 7 раз

2 подход — 6 раз

3 подход – 6 раз

4 подход – 5 раз

5 подход – 5 раз

Стараемся делать движение как можно быстрее. Отдых до полного восстановления, от тренировке к тренировке отдых можно сокращать на 20-30 сек (желательно чтоб отдых не падал ниже 1-2х минут, опять же все завит от вашего состояния на тренировке), смотря насколько легко идет тренировка. Если 7 раз уже достаточно легко делать, то можно смело повышать количество подтягиваний на 2-3 раза, и немного увеличить время отдыха. Затем снова от тренировке к тренировке уменьшаем время отдыха. А потом опять увеличиваем количество и т.д.

Самое оптимальное использовать для тренировки 3 дня в неделю.

**Источники информации:**

1. https://www.gto.ru/

2. https://ru.wikipedia.org/wiki/Подтягивания#Рекорды

3. https://megalektsii.ru/s60777t7.html

- личный опыт