



"СДЕЛАЙ СВОЕ ТЕЛО"

ОТЖИМАНИЯ ДЛЯ
ДЕВУШЕК.

ЧЕЛЛЕНДЖ НА 30 ДНЕЙ

ФИ

КЛАСС

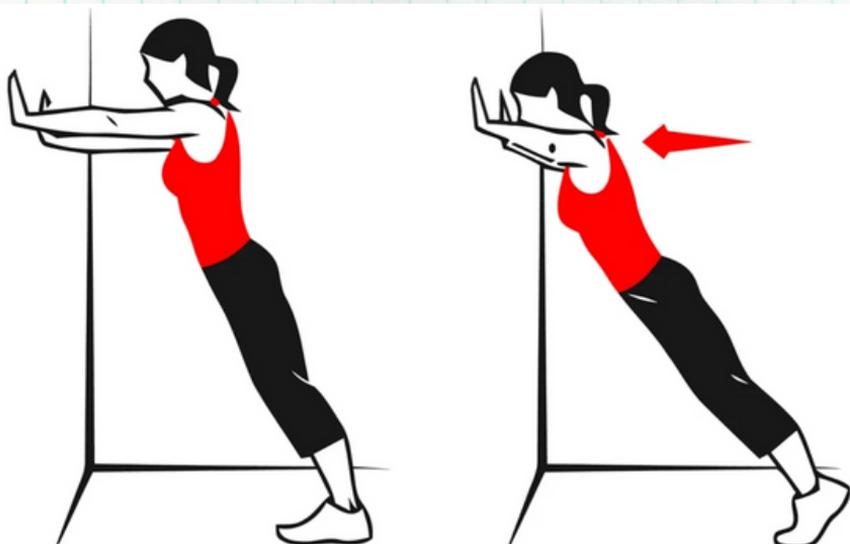
Автор составитель:
ОВЧИННИКОВА Т.А.
учитель физической культуры

г.Среднеуральск, 2020 г.

1 НЕДЕЛЯ.

ОТЖИМАНИЯ ОТ СТЕНЫ.

- ВСТАНЬТЕ ЛИЦОМ К ОПОРЕ, РАСПОЛОЖИТЕ НА НЕЙ ЛАДОНИ И НАЧНИТЕ ОТЖИМАТЬСЯ;
- НА ВДОХЕ ВПЕРЕД, ДО КАСАНИЯ ГРУДЬЮ СТЕНЫ, НА ВЫДОХЕ НАЗАД ДО ИСХОДНОЙ ПОЗИЦИИ;
- КАЖДЫЙ ДЕНЬ НЕМНОГО ОТСТУПАЙТЕ НАЗАД, УСЛОЖНЯЯ СЕБЕ ЗАДАЧУ.



СЛЕДИТЕ, ЧТОБЫ НА ПРОТЯЖЕНИИ ВСЕГО УПРАЖНЕНИЯ КОРПУС ОСТАВАЛСЯ ПРЯМЫМ, КАК ПАЛКА.

УСЛОЖНИТЕ:

- ПОПРОБУЙТЕ УВЕЛИЧИТЬ СКОРОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ.
- ОТСТУПИТЕ ОТ ОПОРЫ НЕ НА ОДИН ШАГ, А НА ДВА ИЛИ ДАЛЬШЕ. ЧЕМ ДАЛЬШЕ ВСТАНЕТЕ – ТЕМ ТРУДНЕЕ БУДЕТ ОТЖИМАТЬСЯ.

1 НЕДЕЛЯ.

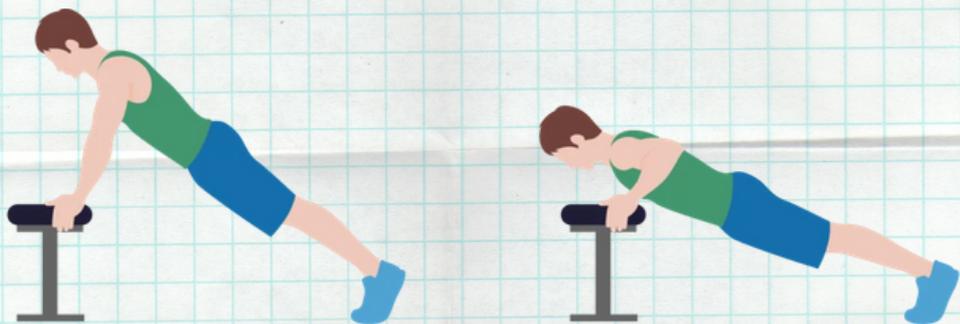
ТРЕКЕР ОТЖИМАНИЙ ОТ СТЕНЫ.

	Пон-ник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресе нье
Подход 1							
кол-во раз							
Подход 2							
кол-во раз							
Подход 3							
кол-во раз							
Подход 4							
кол-во раз							
Подход 5							
кол-во раз							
ВСЕГО							

2 НЕДЕЛЯ.

ОТЖИМАНИЯ ОТ СКАМЬИ.

- ПРИМИТЕ УПОР НА ГОРИЗОНТАЛЬНОЙ ОПОРЕ НА ВЫТЯНУТЫХ РУКАХ;
- ЧЕМ ВЫШЕ ОПОРА, ТЕМ ПРОЩЕ БУДЕТ НАУЧИТЬСЯ ОТЖИМАТЬСЯ;
- СЛЕДУЯ КЛАССИЧЕСКОЙ ТЕХНИКЕ, СДЕЛАЙТЕ ОТЖИМАНИЯ;
- КАЖДУЮ ПОСЛЕДУЮЩУЮ ТРЕНИРОВКУ ИЩИТЕ ОПОРУ НЕМНОГО НИЖЕ ПРЕДЫДУЩЕЙ, ЧТОБЫ ПОВЫСИТЬ НАГРУЗКУ..



- **НЕЛЬЗЯ ПОДНИМАТЬ ТАЗ ВВЕРХ ИЛИ ОПУСКАТЬ ВНИЗ, СПИНА С НОГАМИ ДОЛЖНЫ СОСТАВЛЯТЬ ЕДИНУЮ ПРЯМУЮ.**
-
- **ПРИ ОПУСКАНИИ СЛЕГКА КАСАТЬСЯ СКАМЬИ ГРУДЬЮ, А НЕ НАЛЕГАТЬ НА НЕЕ ВСЕМ ТЕЛОМ.**
-
- **ЧТОБЫ НЕ ТРАВМИРОВАТЬ СВЯЗКИ, ОПУСКАЯСЬ, ЛОКТИ НЕ СЛЕДУЕТ ПОЛНОСТЬЮ ОТВОДИТЬ В СТОРОНЫ, ПРАВИЛЬНО - В СТОРОНЫ-НАЗАД.**

2 НЕДЕЛЯ.

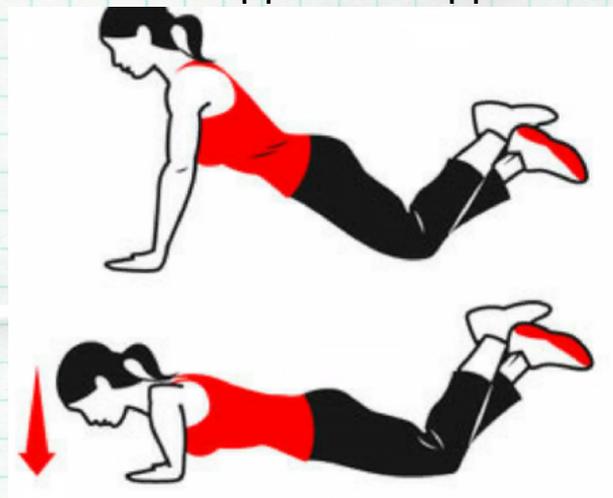
ТРЕКЕР ОТЖИМАНИЙ ОТ СКАМЬИ.

	Пон-ник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресе нье
Подход 1							
кол-во раз							
Подход 2							
кол-во раз							
Подход 3							
кол-во раз							
Подход 4							
кол-во раз							
Подход 5							
кол-во раз							
ВСЕГО							

3 НЕДЕЛЯ.

ОТЖИМАНИЯ С КОЛЕН.

- ИСХОДНАЯ ПОЗИЦИЯ: УПОР ЛЕЖА НА ВЫТЯНУТЫХ РУКАХ И КОЛЕНЯХ, ТЕЛО ПРЯМОЕ, ВЗГЛЯД ВНИЗ;
- НА ВДОХЕ ОПУСКАЕМСЯ ВНИЗ, ПОКА ЛОКТИ НЕ ОБРАЗУЮТ УГОЛ В 90 ГРАДУСОВ;
- НА ВЫДОХЕ ПОДНИМАЕМСЯ ВВЕРХ.



**НАГРУЖАЮТ
МЫШЦЫ РУК,
ДЕЛАЯ ИХ
ОЧЕРТАНИЯ
БОЛЕЕ
РЕЛЬЕФНЫМИ И
КРАСИВЫМИ;**

- ШИРОКАЯ ПОСТАНОВКА РУК ПОМОГАЕТ НАГРУЗИТЬ ГРУДНЫЕ МЫШЦЫ;
- УЗКАЯ ПОСТАНОВКА ДЕЛАЕТ ГЛАВНЫЙ УПОР НА ТРИЦЕПСЫ;
- УВЕЛИЧИТЬ НАГРУЗКУ ПОМОГАЮТ ОТЖИМАНИЯ С ЗАДЕРЖКОЙ ВНИЗУ;
- ЧЕМ ДАЛЬШЕ СТАНЕТЕ СТАВИТЬ КОЛЕНИ, ТЕМ СЛОЖНЕЕ БУДЕТ ОТЖИМАТЬСЯ. ПОЭТОМУ, НАЧНИТЕ ОТОДВИГАТЬ КОЛЕНИ.

3 НЕДЕЛЯ.

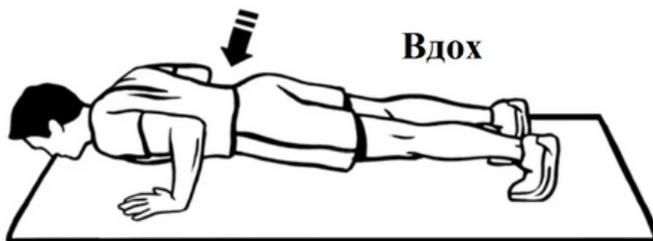
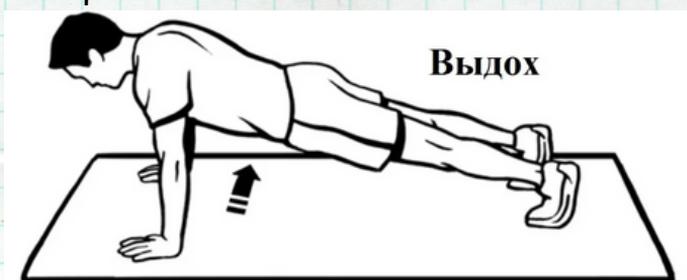
ТРЕКЕР ОТЖИМАНИЙ ОТ СКАМЬИ.

	Пон-ник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресе нье
Подход 1							
кол-во раз							
Подход 2							
кол-во раз							
Подход 3							
кол-во раз							
Подход 4							
кол-во раз							
Подход 5							
кол-во раз							
ВСЕГО							

4 НЕДЕЛЯ.

КЛАССИЧЕСКИЕ ОТЖИМАНИЯ.

- КОНТРОЛИРУЙТЕ ПРЯМОЕ ПОЛОЖЕНИЕ КОРПУСА. ЕСЛИ ОКРУГЛИТЕ СПИНУ, НИ РУКИ, НИ ГРУДЬ НАГРУЗКУ НЕ ПОЛУЧАТ, РАБОТАТЬ БУДЕТ ТОЛЬКО СПИНА;
- ДЫШИТЕ ПРАВИЛЬНО – ПРИ ОПУСКАНИИ ВДОХ, НА ПОДЪЕМЕ – ВЫДОХ;
- СОБЛЮДАЙТЕ УМЕРЕННОСТЬ, НЕ НУЖНО ОТЖИМАТЬСЯ НА ИЗНОС. СЛУШАЙТЕ СВОЙ ОРГАНИЗМ И НЕ ПЕРЕГРУЖАЙТЕ ЕГО ЧРЕЗМЕРНО;
- НЕ ДЕЛАЙТЕ ПЕРЕРЫВОВ В ПРОГРАММЕ. ЕСЛИ ХОТИТЕ НАУЧИТЬСЯ ОТЖИМАТЬСЯ ЛЕГКО И БЫСТРО, РАБОТАЙТЕ РЕГУЛЯРНО;
- НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ НАТОЩАК ИЛИ СРАЗУ ПОСЛЕ ЕДЫ;
- ВКЛЮЧИТЕ ЛЮБИМЫЙ ТРЕК, НАДЕНЬТЕ УДОБНУЮ ФОРМУ;
- ДЛЯ МОТИВАЦИИ СООБЩИТЕ ДРУЗЬЯМ О СВОЕЙ ЦЕЛИ ЗА МЕСЯЦ НАУЧИТЬСЯ ПОЛНОЦЕННО ОТЖИМАТЬСЯ..



4 НЕДЕЛЯ.

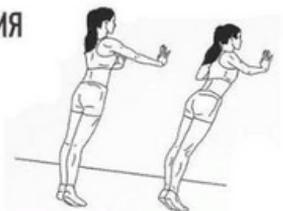
ТРЕКЕР КЛАССИЧЕСКИХ ОТЖИМАНИЙ.

	Пон-ник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресе нье
Подход 1							
кол-во раз							
Подход 2							
кол-во раз							
Подход 3							
кол-во раз							
Подход 4							
кол-во раз							
Подход 5							
кол-во раз							
ВСЕГО							

КАК НАУЧИТЬСЯ ОТЖИМАТЬСЯ

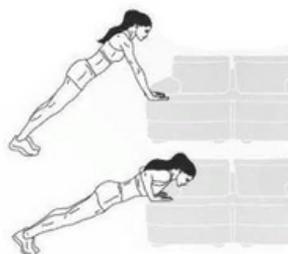
ШАГ 1

ОТЖИМАНИЯ
ОТ СТЕНЫ



ШАГ 2

ОТЖИМАНИЯ
В НАКЛОНЕ



ШАГ 3

ОТЖИМАНИЯ
С КОЛЕНЕЙ



ШАГ 4

КЛАССИЧЕСКИЕ
ОТЖИМАНИЯ



- КАЧЕСТВЕННАЯ НАГРУЗКА МЫШЦ ГРУДИ, СПИНЫ И РУК, ЗА СЧЕТ ЧЕГО ФОРМИРУЕТСЯ КРАСИВЫЙ РЕЛЬЕФ, ПОДТЯГИВАЕТСЯ КОЖА, УКРЕПЛЯЮТСЯ МЫШЕЧНЫЕ ВОЛОКНА;
- ПРОИСХОДИТ СЖИГАНИЕ ЖИРА;
- УЛУЧШАЕТСЯ ВНЕШНИЙ ВИД ГРУДИ, ПОДТЯГИВАЕТСЯ ДРЯБЛАЯ КОЖА;
- ФОРМИРУЕТСЯ КРАСИВЫЙ ПРЕСС;
- УЛУЧШАЕТСЯ НАСТРОЕНИЕ;
- УКРЕПЛЯЕТСЯ ДЫХАТЕЛЬНАЯ И СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТАЯ СИСТЕМЫ.

**НУЖНО ВЕРИТЬ В СЕБЯ И ДВИГАТЬСЯ
ВПЕРЕД. ВСЕ ДОСТИЖИМО!**