**Правильные отжимания**

Многие задаться вопросом – “Как делать отжимания правильно?”. На самом деле все просто.
Правильные отжимания от пола задействуют в равной степени мышцы груди и трицепсов, а так же дают статическую нагрузку практически всем мышцам тела, при этом сводят к минимуму риск получить травму.



Как правильно отжиматься:

**1) Принять упор лежа**

Тело держать прямо. Спину не прогибать, попу не поднимать, тело должно быть прямое как струна. Лицо смотрит в пол. Руки расставлены на уровне плеч или чуть шире. Пальцы направлены вперед. Ноги слегка расставлены.

**2) Опускаем корпус**

Сгибаем руки и опускаем корпус. В нижней точке расстояние между грудью и полом не должно быть больше 3 сантиметров, а в идеале вы должны коснуться грудью пола. Опуская тело, делаем вдох. Опускаем медленно без рывков (что бы не получить травму).

**3) Поднимаем корпус**

Разгибаем руки и поднимаем корпус. Руки нужно выпрямить полностью. Поднимая корпус, делаем плавный выдох. Следите, что бы тело было выпрямлено на протяжении всего упражнения.

**Основные ошибки**

А сейчас пройдемся по главным ошибкам новичков. Если вы решили отжиматься дома, то вам необходимо прочитать нижеследующую информацию о том, как правильно отжиматься, т. к. ошибки при отжиманиях для всех различны и рядом с вами нет тренера, который скажет, что не так и как это исправить.

**Первая ошибка** — это провисание или наоборот задирание таза. Вы должны быть вытянутыми в одну линию, бедра и ягодицы должны быть подтянутыми и находиться не ниже и не выше спины.

**Вторая распространенная ошибка** — широко расставленные локти. Поначалу будет сложно держать их как можно ближе к телу, но вы должны приучить себя и свои мышцы к этому. В противном случае вы рискуете повредить мышцы, растянуть их и получить травму.

**Еще одна ошибка** — это даже не ошибка, а скорее заблуждение. Отжимания с колен вполне могут полностью заменить простые полноценные отжимания. Это не так! Жим с колен может присутствовать в программе ваших тренировок только временно и только если у вас совсем не получается отжиматься классическим способом.