**Сгибание и разгибание рук. Общеукрепляющие упражнения и подвижные игры**

**(1 год обучения)**

**1. Отжимания с узкой постановкой рук (отжимания «диамант» или алмазные)**

Отжимания узким хватом (здесь мы рассматриваем именно их вариацию под названием алмазные отжимания) — нелегкое упражнение, но при правильном выполнении является  одним из лучших для трицепса.

В обычных отжиманиях руки расставлены чуть шире плеч, поэтому нагрузка распределяется между грудью и трицепсом. А при узком хвате, нагружается только трицепс, ведь в нем ладони ставят вместе, а локти держат близко к корпусу.

*Вот как это должно выполняться:*

* Оперитесь руками об пол, соединив большие и указательные пальцы обеих рук, создав форму «бриллианта» (треугольника)
* Держа локти максимально близко к корпусу, опускайтесь вниз, пока грудь не коснется внешней стороны ладоней.
* Держите все мышцы (пресс, ягодицы, бедра) в напряжении
* Поднимайте тело вверх в изначальную позицию. Затем повторяйте все заново.

**Облегченные варианты (если обычный способ слишком тяжел):**

* Отжимания узким хватом от стены
* Отжимания узким хватом с упором на скамью (или любую другую возвышенность)
* Обычные отжимания от пола

**Усложненные варианты (если обычный способ слишком легок):**

* Отжимания узким хватом с упором ног на возвышенность (например, стул)
* Отжимания узким хватом с утяжелением (например, рюкзаком)

**2. Отжимания от скамьи на трицепс**

Это еще одно упражнение, которое прорабатывает грудь и трицепс в разной степени, в зависимости от варианта выполнения, который вы выберете.

Для большинства людей данное упражнение будет хорошим стартом на начальном этапе, но вашей целью должен быть переход к отжиманиям от брусьев (они включают больше мышц в работу).

Единственный недостаток отжиманий от брусьев это то, что придется найти что-то подходящее, чтобы выполнить их. На игровых площадках чаще всего присутствуют брусья, но взамен них можно использовать угол стола или два крепких стула.

*Вот как выполнять данное упражнение:*

* Сохраняйте баланс между двумя скамьями или стульями, держа ноги на одной, а руки на противоположной.
* Протолкните грудь вперед и держите спину прямо.
* Опускайтесь, пока локти не согнуться под углом примерно 90 градусов.
* Потом поднимайтесь, выпрямляя руки.

**Облегченные варианты:**

* Отжимания от скамьи на трицепс с согнутыми коленями (ступни на полу)
* Отжимания от скамьи на трицепс с упором ног на пол

**Усложненные варианты:**

* Отжимания от скамьи на трицепс с утяжелением. Положите рюкзак или чемодан на бедра.
* Отжимания на брусьях

Отжимания на брусьях с утяжелителями (повесьте тяжелый рюкзак или используйте что-то, что можно зафиксировать между ног).

**3. Горизонтальные подтягивания**.

Технику выполнения этого упражнения трудно испортить, можно добавлять утяжелители без риска повышения травмоопасности.

Помимо спины они также великолепно тренируют бицепс и корпус.

*Следуйте этой инструкции:*

* Лягте на пол под перекладиной или столом.
* Схватите перекладину или край стола таким образом, чтобы ладони были направлены в сторону от вас.
* Сохраняйте напряжение в прессе, чтобы держать тело прямой линией.
* Тяните тело вверх, пока грудь не коснется перекладины или стола.
* Затем опускайтесь.

**Облегченные варианты:**

* Тяга у дверного проема
* Тяга с тряпкой

Я объединил эти упражнения в суперсет.

Суперсет, или суперсерия, это когда после окончания одного упражнения сразу следует другое (без отдыха). Такая система работает, потому что, пока мышцы задействованные в предыдущем упражнении восстанавливаются, работают уже другие.

Один суперсет включает в себя выполнение всех упражнений по одному подходу с количеством повторений не менее 10 раз.