Отжимания от брусьев. Почему важен наклон?

Польза:
1. Развитие пояса верхних конечностей: грудные, дельтовидные, бицепс, трицепс.

Основные ошибки?:
1. Чрезмерная амплитуда опускания:
Диапазон разгибания плеча (движение руки назад) 45-50 градусов (фото 1). Это точно безопасная амплитуда движения.

При угле более 50 градусов (фото 2) происходит соприкосновение плечевой кости и лопатки. Естественный изгиб позвоночника изменяется, контроль ромбовидных и ср и нижний порции трапеции ухудшается. Происходит усугубление сутулости. Также чрезмерная амплитуда несёт риск получения травмы плечевого сустава.

Как надо?:
В исходном положении важно выполнить наклон туловища вперёд, чтобы угол между плечом и туловищем был 50 или менее градусов в нижней точке амплитуды.

FITNESS
CONSULTING