

Как правильно отжиматься?

1. С точки зрения эффективности:

В исходном положении при отжиманиях рука (плечо) находится выше анатомического положения относительно туловища.

Движение руки вверх, это всегда движение плеча и лопатки. Происходит это, начиная с 45-60 градусов подъема руки. Смотри фото 2 и 3.

Подъем лопатки вверх активирует: верхнюю порцию трапеции, мышцы поднимающие лопатки.

Мышцы, которые в этом положении недостаточно состоятельны: широчайшая, тк она опускает лопатку, как следствие большая грудная, тк они работают в тандеме. Да, да - широчайшая тоже работает во время отжиманий. Знали?

Нижняя порция трапеции неактивна, тк активен ее антагонист - верхняя часть.

Все эти факторы снижают КПД упражнения. И укрепляют и так закрепощённые у большинства мышцы (верх трапеции)

2. С точки зрения безопасности:

В отжиманиях, когда плечевая кость находится в положении 90 и 90+ градусов относительно туловища возникает синодом соударения. Это когда плечевая кость соприкасается с лопаткой и зажимает надосную мышцу. Результат: воспаление и боль.

Поверьте, я не раз видел в практике, когда люди травмировались плечо именно неправильными отжимаемыми!

Что делать?

Одним из выходов вижу организацию правильного исходного положения и методических указаний:

Скрипт:

До движения: «В исходном положении вес тела вперёд, плечевой сустав над линией кистей.»

(серединой кисти. По аналогии с серединой стопы, как на приседаниях. Смотрите первое фото. Я там немного перестарался, старался для Вас. К

слову, что и тренеру нужен тренер: видеть со стороны).

Во время движения: «Опускаясь вниз перемещать вес тела вперёд (если от скамьи - тянуться серединой живота до опоры (не грудью)).»

Конечно, угол плечо - туловище: 45-70 градусов. НЕ 90!

Этот простой и краткий скрипт поможет сориентировать Вас и Вашего подопечного выполнять упражнение технически верно.





