

## Обратные отжимания. Техника выполнения.

Польза:

1. Развитие мышц между лопаток: ромбовидных, средней и нижней порции трапеции.
2. Развитие пояса верхних конечностей: грудные, дельтовидные, бицепс, трицепс.

Основные ошибки:

1. Чрезмерная амплитуда опускания:  
Диапазон разгибания плеча (движение руки назад) 60 градусов (фото 1). Это точно безопасная амплитуда движения. При этом в пронированном положении больше амплитуда, чем супенированным (поэтому рекомендуем кисти в исходном направлять вперёд).

При угле более 60 градусов (фото 2) происходит соприкосновение плечевой кости и лопатки. Естественный изгиб позвоночника изменяется, контроль ромбовидных и ср и нижней порции трапеции ухудшается. Также чрезмерная амплитуда несёт риск получения травмы плечевого сустава.

Безопаснее выполнять с небольшой высоты опоры, например, со степа.

Кстати, одно из немногих упражнений, которое в ГП чаще бывает безопаснее, чем в ТЗ.

2. Нарушение изгибов позвоночника, удаление спины от опоры. Чаще вызвано в следствии пункта 1 или, возможно, слабости мышц.

## Скрипт команд:

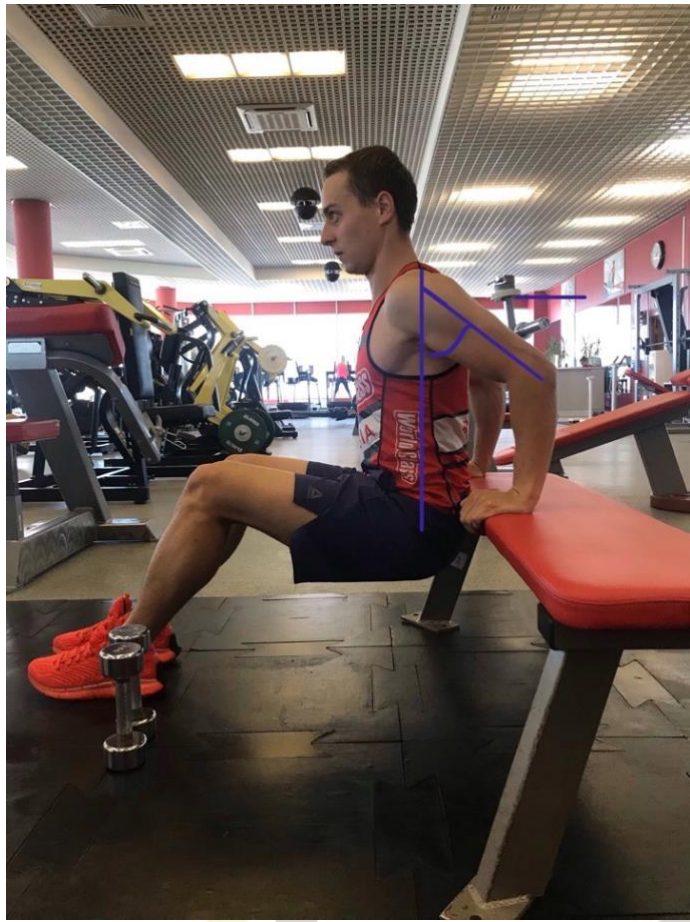
1. ИП: «В исходном положении кисти направить вперёд, свисти лопатки, опустить вниз.»
2. Команда к началу: «Отжимания обратным хватом, начали»
3. Точки амплитуды: «В нижней точке чуть не касаемся пола (если делаем со ступа), вверх - в исходное положение.»
4. Методические указания:
  - Дыхание: «Вход вниз, выдох вверх»
  - Тонкости и нюансы «Плечи вниз от ушей; лопатки привести и опустить; грудь вперёд и вверх; спина ближе к опоре; естественный изгиб; не сутулится; короткая амплитуда..»
  - Работающие мышцы: «Мы укрепляем с Вами мышцы, вокруг плечевого сустава, влияющие на его стабильность и здоровье: дельтовидные, грудные, бицепс и трицепс.»
  - Мотивационные команды: «Осталось совсем чуть чуть; чувствуем работу мышц; прокачаем трицепс до конца лета, ещё есть время» и тд...

Встречают по одежке - провожают по уму.

Тренер не только должен быть атлетичен и спортивен, это априори, должен уметь точно и лаконично донести нужную информацию в нужное время для подопечного. В один момент сухо и по делу, в другой более эмоционально и душевно.

Этот навык сложный, но, как и любой поддаётся тренировке.

Умение четко формулировать технику - Ваше конкурентное преимущество в тренерской деятельности онлайн и оффлайн.



S  
LTING

