Азбука бега | JOGEL

ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ

1/10

КАК НАУЧИТЬ РЕБЁНКА ОТЖИМАТЬСЯ

С НУЛЯ. ПО ШАГАМ.



СОХРАНИТЕ,
ЧТОБЫ ПОПРОБОВАТЬ ВМЕСТЕ

Азбука бега | JOGEL

ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ

СНАЧАЛА НАУЧИМСЯ ДЕРЖАТЬ ТЕЛО



10–15 СЕКУНД

УДЕРЖИВАЙ ПОЛОЖЕНИЕ

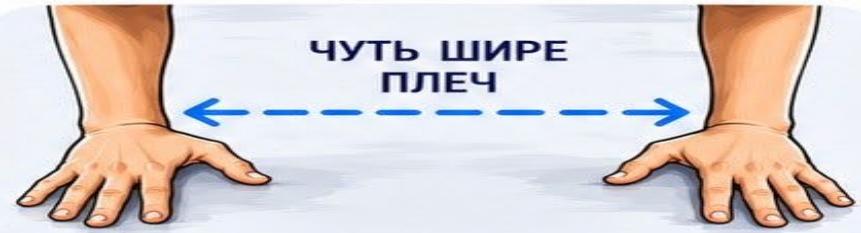
Азбука бега | JOGEL

ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ

ПРАВИЛЬНО СТАВИМ РУКИ



УПОР НА ВСЮ ЛАДОНЬ





ПАЛЬЦЫ ВПЕРЁД



ЛОКТИ ПОД УГЛОМ

ПЕРВОЕ ОТЖИМАНИЕ ОТ СТЕНЫ



ТЕЛО ПРЯМОЕ

1 СТАВИМ РУКИ НА УРОВНЕ ГРУДИ

2 СГИБАЕМ ЛОКТИ И ПЛАВНО ПРИБЛИЖАЕМСЯ К СТЕНЕ



6–8 РАЗ

Азбука бега | JOGEL

ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ

ТЕПЕРЬ ОТЖИМАЕМСЯ ОТ ОПОРЫ



ТЕЛО ПРЯМОЕ

1 СГИБАЕМ ЛОКТИ И ОПУСКАЕМСЯ



2 ВОЗВРАЩАЕМСЯ В ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ



6–8 РАЗ

Азбука бега | JOGEL

ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ

УЧИМСЯ МЕДЛЕННО ОПУСКАТЬСЯ

3 СЕКУНДЫ ВНИЗ



1 Исходное положение



2 Медленно опускаемся



3 Останавливаемся и возвращаемся



3–5 РАЗ

При необходимости можно опираться на колени

Азбука бега | JOGEL

ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ

ОТЖИМАНИЯ С КОЛЕН

ОТЛИЧНЫЙ СТАРТ



1 ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ



2 СГИБАЕМ ЛОКТИ И ОПУСКАЕМСЯ



3 ПОДНИМАЕМСЯ ВВЕРХ



6–10 РАЗ

ДЕРЖИМ ТЕМП И КОНТРОЛИРУЕМ ДВИЖЕНИЕ

Азбука бега | JOGEL

ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ

ПОЛНОЕ ОТЖИМАНИЕ



ТЕЛО ПРЯМОЕ

1 ОПУСКАЕМСЯ ДО УРОВНЯ ГРУДИ



2 ЛОКТИ НАЗАД ПОД УГЛОМ



3 ПОДНИМАЕМСЯ ВВЕРХ



6–12 РАЗ

СЛЕДИМ ЗА ТЕХНИКОЙ, А НЕ ЗА КОЛИЧЕСТВОМ

Азбука бега | JOGEL

ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ

9/10

ОТЖИМАНИЯ НА ВОЗВЫШЕННОСТИ

ОТЛИЧНЫЙ ВАРИАНТ ДЛЯ НАЧАЛА



1 СТАВИМ РУКИ НА УСТОЙЧИВУЮ ПОВЕРХНОСТЬ



2 СГИБАЕМ ЛОКТИ И ОПУСКАЕМСЯ



3 ВОЗВРАЩАЕМСЯ В ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ



8–12 РАЗ

ПОСТЕПЕННО МОЖНО УМЕНЬШАТЬ ВЫСОТУ ОПОРЫ

Азбука бега | JOGEL

ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ

10/10

ГЛАВНЫЕ ПРАВИЛА УСПЕШНЫХ ОТЖИМАНИЙ



1. ДЕРЖИ ТЕЛО ПРЯМЫМ
2. НАПРЯГАЙ ПРЕСС И ЯГОДИЦЫ
3. ДВИГАЙСЯ В ПОЛНОЙ АМПЛИТУДЕ
4. ДЕРЖИ СВОЙ ТЕМП
5. ДЕЛАЙ РЕГУЛЯРНО

ТЕРПЕНИЕ + ПРАВИЛЬНАЯ ТЕХНИКА = РЕЗУЛЬТАТ