

Отжимания супермен. Изучаем все тонкости и секреты

Приветствуем, уважаемые читатели! На календаре 4 декабря, среда. А это значит - время технической заметки на Азбука Бодибилдинга. И сегодня мы поговорим про отжимания супермен. По прочтении вы узнаете все о мышечном атласе, преимуществах и технике выполнения упражнения. Также мы выясним степень его эффективности и разберем некоторые практические моменты.



Итак, сит даун, плиз. Мы начинаем!

Отжимания супермен. Что, к чему и почему?

Что еще за такие отжимания супермен? Да, представьте себе, есть такое упражнение с собственным весом, которое так и называется. Оно редкое, но, как говорится, меткое, т.е. хорошо прорабатывает весь верх тела. Отличный вариант для тех, кто в классических отжиманиях уже достиг потолка, а другие их вариации – широким, узким хватами и под углом, надоели до чертиков. Собственно, ближе к сути.

Примечание:

Для лучшего усвоения материала все дальнейшее повествование будет разбито на подглавы.

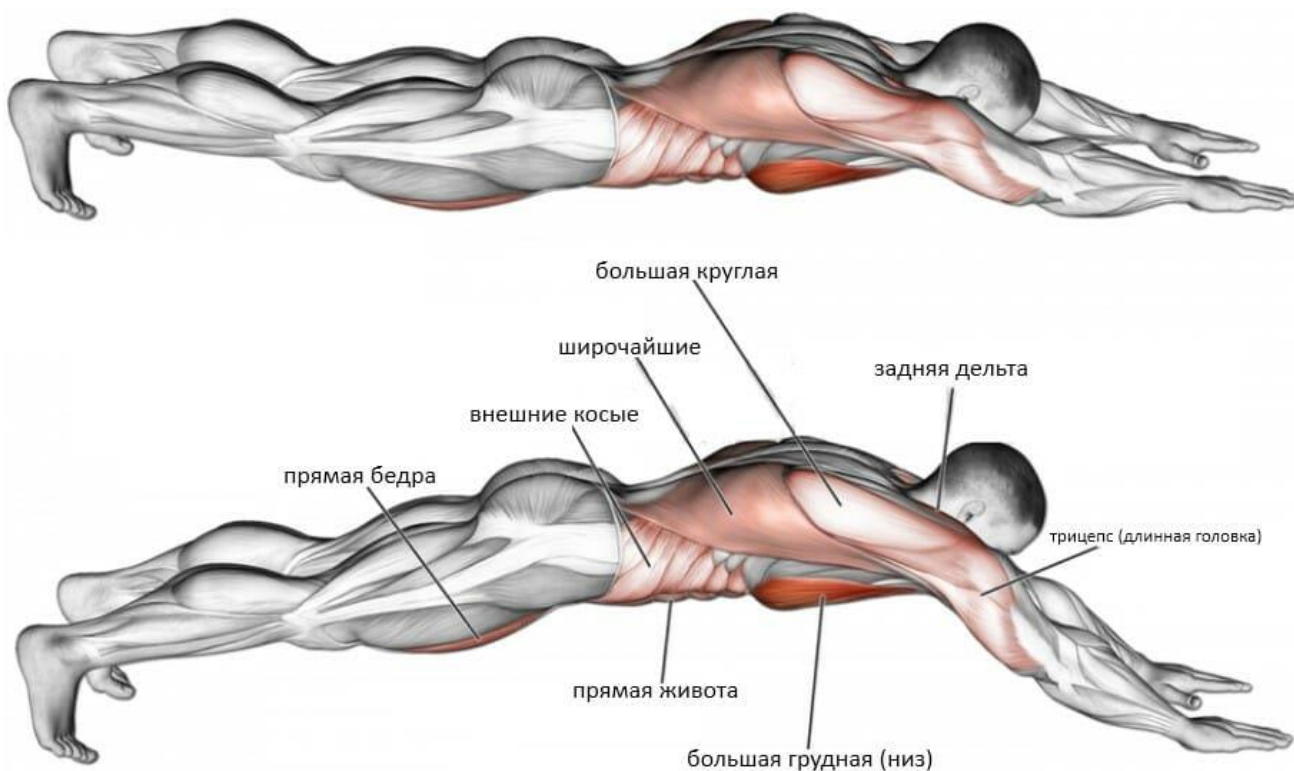
Мышечный атлас

Упражнение относится к классу условно-базовых (с собственным весом) и имеет своей целью проработку грудных мышц.

Мышечный ансамбль включает в себя следующие единицы:

- первичные – прямая и косые мышцы живота;
- вторичные – большая грудная (низ), трицепс (длинная головка), задняя дельта, большая круглая, широчайшие;
- другие – прямая мышца бедра.

Полный мышечный атлас представляет собой такую картину:



Преимущества

Выполняя упражнение отжимания супермен, вы вправе рассчитывать на получение следующих преимуществ:

- развитие силы грудных мышц;
- усиление мышц кора;
- улучшение осанки;
- укрепление низа спины;
- возможность выполнения в домашних условиях без специального инвентаря.

Техника выполнения

Отжимания супермен относится к упражнениям начального уровня сложности. Пошаговая техника выполнения выглядит следующим образом.

Шаг №0.

Встаньте в позицию [планка](#) на прямых руках, ладони вниз рядом друг с другом. Ноги вытяните и поставьте на носки. Статически напрягите пресс. Взгляд направьте вниз/глаза в пол. Это ваша исходная позиция.

Шаг №1.

Вдохните и на выдохе за счет совокупного усилия мускулатуры приподнимите себя, оторвав корпус от пола как можно выше. В этот момент только руки и ноги должны касаться пола. На выдохе вернитесь в ИП. Повторите заданное количество раз.

В картинном виде это выглядит следующим образом:



В движении так:

Примечание:

Научись правильно выполнять любые упражнения. [Скачай приложение на телефон>>](#)

Вариации

Помимо стандартного варианта отжимания супермен существуют несколько его вариаций:

- руки и ноги вытянуты в одной плоскости;
- руки и ноги разведены по сторонам буквой Х.



Секреты и тонкости

Чтобы выжать максимум из упражнения, придерживайтесь следующих рекомендаций:

- на протяжении всего движения не касайтесь корпусом пола, держите его на небольшом расстоянии от него;
- на протяжении всего движения держите спину прямой;
- поднимайтесь вверх за счет мышц кора, а не силы трицепсов и грудных;
- вытягивайтесь вперед и назад на максимально возможное положение;
- во время фазы сокращения не выбрасывайте таз вверх (не оттопыривайте ягодицы);
- вы можете выполнять упражнение как во взрывном стиле и быстро. так и подконтрольно и медленно;
- используйте различные вариации постановки рук и ног;
- техника дыхания: вдох – при опускании вниз, выдох – при подъеме вверх;

- численные параметры тренировки: количество подходов **5**, количество повторений – **15-20**.

С теоретической стороны закончили, теперь давайте разберем некоторые практические моменты.

Отжимания супермен - эффективное упражнение для пресса?

Согласно пользовательским оценкам портала bodybuilding.com упражнение имеет средний балл **7,5/9**, что говорит о его высокой востребованности и эффективности.

Как тренировать силу пресса

Когда речь заходит о прессе, все почему-то говорят про шесть кубиков и мало кто - про его силу. Однако сильный пресс и сильные мышцы кора - это возможность работать с большими весами в базовых упражнениях, это ровная осанка и, конечно, профилактика травм спины.

Чтобы пресс был сильным, нужно в программе тренировок выделить на него полноценный день. Какие? Вот такие: [прокат ролика](#), [планка прямая](#), [обратная](#) и [боковая](#), отжимания супермен, [уголок на турнике](#) (удержание прямых ног). **3-4** сета по **15-20** повторений в каждом и **2** раза в неделю – вот схема, которая сделает ваш пресс стальным. Попробуйте, если не верите нам на слово. Собственно, с сугубой частью все. Подытожим.

Послесловие

Отжимания супермен – редкое упражнение на пресс, выполняемое только узким кругом знающих. Добро пожаловать в этот круг. Теперь и вы в курсе, как можно усилить свой пресс. Действуйте!