

# Отжимания на одной руке

Как здорово, что все мы здесь сегодня собрались. Здравствуйтесь! И на повестке дня - отжимания на одной руке. По прочтении Вы узнаете все о мышечном атласе, преимуществах и технике выполнения упражнения. Также мы выясним степень его эффективности и разберем некоторые практические моменты.

## Отжимания на одной руке



Итак, занимайте свои места в зрительном зале, мы начинаем.

## Отжимания на одной руке. Что, к чему и почему?

Уж какие только упражнения мы не разбирали на просторах [Азбука Бодибилдинга](#). О некоторых Вы даже и слышать не слыхивали, не то что выполняли. Например, [становая тяга на одной ноге](#) или [приседания Зерхера](#). Сегодня на повестке дня одно из самых редких упражнений - отжимания на одной руке. Многие барышни хотят в принципе научиться отжиматься (что очень похвально). Мужскому же населению подавай неклассические и сложные варианты. Вот его мы сегодня и разберем. Поехали!

### Примечание:

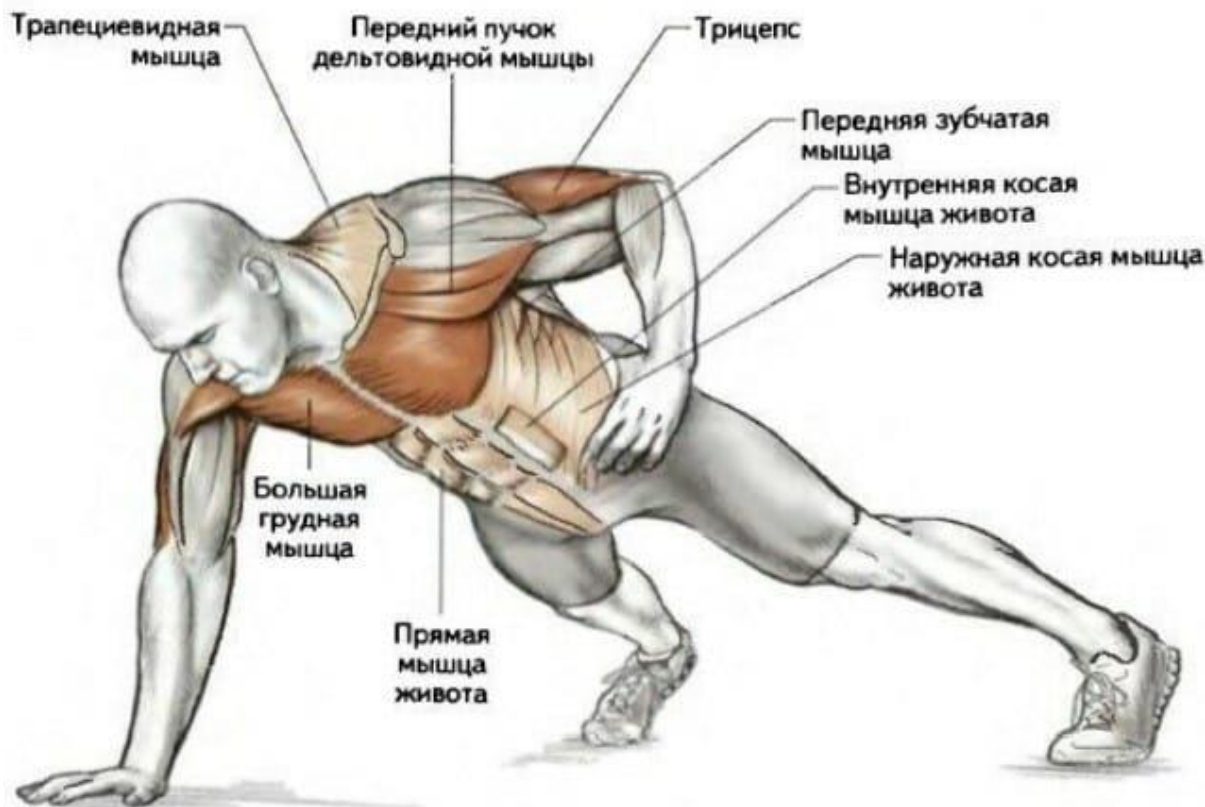
Для лучшего усвоения материала все дальнейшее повествование будет разбито на подглавы.

## Мышечный атлас

Упражнение относится к классу базовых (компаундных) с типом силы push/толкать, имеет своей целью проработку грудных. Мышечный ансамбль включает в себя следующие единицы:

- таргетируемая – большая грудная (стернальная головка);
- синергисты – большая грудная (ключичная головка), передняя дельта, трицепс;
- динамические стабилизаторы – бицепс (короткая головка);
- стабилизаторы – прямая, косые мышцы живота, квадрицепс;
- стабилизаторы антагонистов – разгибатели спины.

Полный мышечный атлас представляет собой такую картину:



## Преимущества

Выполняя упражнение отжимания на одной руке, Вы вправе рассчитывать на получение следующих преимуществ:

- развитие силы грудных и трицепса;
- тонировка мышц рук;
- улучшение показателей в [жиме лежа](#);
- устранение силового/мышечного дисбаланса грудных/частей верха тела;
- укрепление мышц кора.

## Техника выполнения

Отжимания на одной руке относится к упражнениям высокого уровня сложности. Пошаговая техника выполнения выглядит следующим образом:

### Шаг №0.

Примите упор лежа на двух вытянутых руках. Расставьте ноги широко. Найдите устойчивое положение и обопритесь на одну руку, отведя другую за спину. Сконцентрируйте вес тела на одной стороне. Статически напрягите пресс. Взгляд направьте строго в пол. Это Ваша исходная позиция.

### Шаг №1.

На вдохе опустите себя вниз, сгибая руку в локтевом суставе. Грудью слегка коснитесь пола и на выдохе, разгибая локоть, поднимитесь вверх. Повторите заданное количество раз.

В картинном виде это выглядит следующим образом:

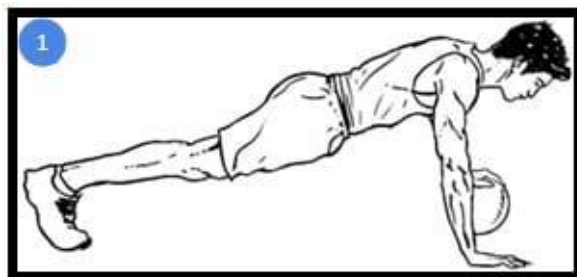


В движении так:

## Вариации

Помимо стандартного варианта отжимания на одной руке существуют несколько вариаций упражнения:

- с упором о мяч;
- с упором о гриф;
- лицом к стене;
- боком к стене.



## Секреты и тонкости

Чтобы выжать максимум из упражнения, придерживайтесь следующих рекомендаций:

- не практикуйте движение при лишнем весе, проблемах с локтями;
- найдите для руки свою точку равновесной опоры и только потом опускайтесь вниз;
- всегда расставляйте ноги шире ширины плеч;
- медленно и подконтрольно опускайте и мощно взрывно поднимайтесь;
- следите за положением локтя/руки: он при опускании должен быть рядом с корпусом;
- свободную руку убирайте назад (низ спины ладонью вверх) или держитесь за одежду;
- техника дыхания: вдох – при опускании, выдох – при подъеме;
- численные параметры тренировки: количество подходов **3**, количество повторений – **15-20**.

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

### **Почему нам так сложно отжиматься**

Если Вы думаете, что отжимания тяжело идут только у Вас, то Вы ошибаетесь. Это нагружающее упражнение требует развитой мускулатуры атлета. Если ее нет, то и не стоит ожидать легкости его выполнения. Другими словами, скорость освоения отжиманий зависит от Вашей базовой физической подготовки. В частности, развитости грудных мышц, трицепсов, плеч.

Отжимания на одной руке - самый сложный вид отжиманий. **70-75%** собственного веса, который атлет должен опустить и поднять, приходится на один рычаг - руку. Поэтому прежде, чем освоить отжимания, поработайте около **2-х** месяцев над своим верхом, и только потом начните практику.

### **Отжимания на одной руке это травмоопасное упражнение?**

Да. Наиболее подвержены “вылету” плечи и запястья. От неверного исходного положения и механики движения можно легко получить травму указанных частей тела. Рекомендацией является отказ от упражнения на время работы по программе тренировок, в которой присутствует более **3-х** жимовых движений. Другими словами, если Вы активно жмете и нагружаете верхний плечевой пояс, то использовать "однорукие" отжимания не стоит. Собственно, по содержательной части это все, подытожимся.

### **Послесловие**

Сегодня мы познакомились с упражнением отжимания на одной руке. Будете ли Вы его практиковать, зависит не от “хочу”, а от “могу”. Поэтому нарабатывайте стаж, комплексно развивайте мышечные группы. И со временем Вы обязательно осилите это упражнение. Удачи!