



**TRAINING ZONE**

PRESENTED BY



# ОТЖИМАНИЯ ДЛЯ ТРИЦЕПСА

## ► Описание упражнения

Отжимания для трицепса являются частью фитнес тренировок в этом комплексе и помогут вам развить отдельную группу мышц, чтобы соревноваться на самом высоком уровне. Когда делаете эти отжимания, убедитесь, что вы находитесь на ровной поверхности и ваши руки сгибаются в локтях на 90 градусов. Эти отжимания очень важны в баскетболе на колясках, т.к. похожи на толчок вашей коляски.

## ● Передовые методы

- Ваши локти должны «смотреть» за вас, а не по сторонам.
- Опускайтесь до момента, когда почувствуете натяжение в плечах, затем поднимайтесь вверх.
- Начинайте понемногу, затем увеличивайте количество повторений и сетов.

## ★ Модификации

- Эти отжимания можно делать на любой поверхности и в любой коляске.
- Вы можете облегчить эти отжимания, если будете поддерживать нижнюю часть тела.
- Отжимания можно усложнить, если делать их медленнее или надеть на спину рюкзак с утяжелением.

## ▲ Советы по безопасности

- Ваша коляска должна быть в статичном положении во время выполнения упражнения.
- Если используете мебель, убедитесь, что она находится на ровной поверхности.