ОТЖИМАНИЯ ИЗ УПОРА СЗАДИ (обратные отжимания) – динамическое упражнение, в котором преимущественно задействованы трицепсы (трехглавые мышцы плеча), а также дельтовидные мышцы плеча, грудные, ромбовидные и широчайшие мышцы спины.

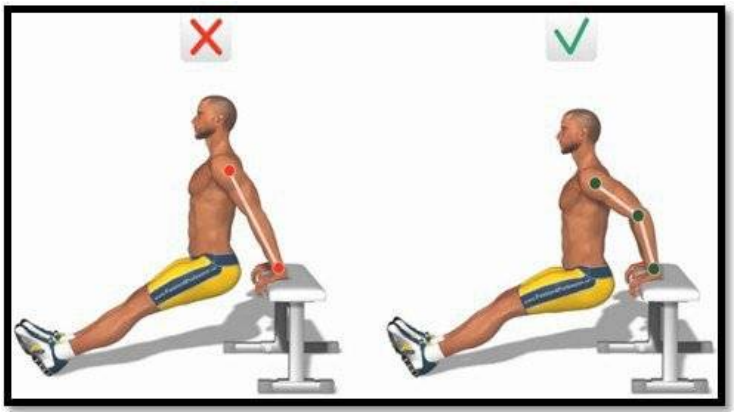


Рисунок 1

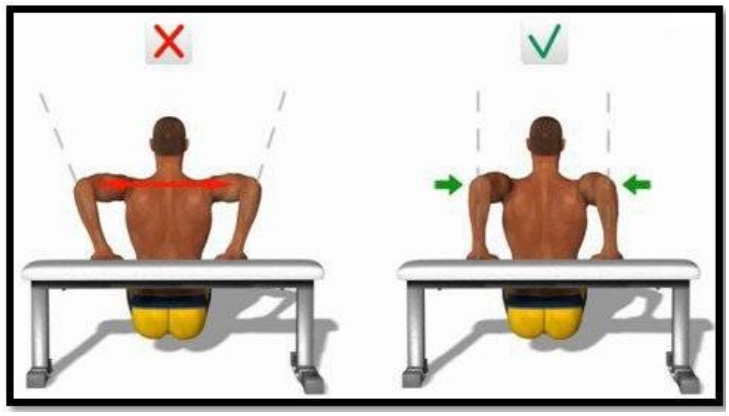


Рисунок 2

ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ УПРАЖНЕНИЯ

1. **Разминка обязательна**
2. **Принять исходное положение** (рис. 1, ✓):

- опереться руками о край скамьи, стула (высота около 50 см);
- руки чуть согнуты в локтевом суставе, расположены как можно ближе к туловищу;
- ноги слегка согнуты в коленном суставе, разведены на уровне плеч, пятками опереться в пол.

3. **Задание:**

- из исходного положения опускаем корпус перпендикулярно вниз до тех пор, пока угол в локтевом суставе не достигнет 90 градусов (рис. 2, ✓);
- вернуться в исходное положение, перенося нагрузку на трицепсы (рис. 1, ✓);
- «вдох» – внизу, «выдох» – вверху (рекомендация);
- упражнение выполняется до отказа, (на максимальное количество повторений) с сохранением требуемого качества выполнения;

4. **Ошибки** (не соответствие исходному положению):

- опора ниже (или выше) 50 см;
- в исходном положении руки сильно согнуты (или слишком прямые) в локтевом суставе, расположены далеко от туловища;
- ноги сильно согнуты (или слишком прямые) в коленном суставе, разведены шире (или уже) уровня плеч;
- полное выпрямление рук во время подъема (рис. 1, ×);
- слишком широко разведены локти во время опускания корпуса вниз (рис. 2, ×).

5. **Штраф**: отжимания, выполненные с нарушением требований, не засчитываются.

6. **Оценка**

После предоставления видеофайла с выполнением упражнения, судья фиксирует количество раз, выполненных в соответствии с требованиями и определяет итоговый результат с учетом возможных штрафных санкций.

Выигрывает участник, выполнивший максимальное количество отжиманий.

Участники, показавшие одинаковый результат, делят занимаемое место.