**Спорт - один из главных пунктов поддержания здоровья в жизни человека.**

При выполнения отжимания будут задействованы мышцы рук, пресс, спина (нижняя часть), грудь, икры ног, квадрицепсы, межреберные мышцы.

Перед тем как отжиматься от пола, надо начинать со стены, потом с дивана и постепенно переходить к отжиманию от пола.

Для того чтобы начать отжиматься от стены надо встать от стены на один шаг, также ноги соединить вместе. Ладони прислонить к стене на уровне плеч. После этого надо сгибать руки в локтях и наклоняться вперед до того момента пока лоб не коснется стены. Чтобы вернуться в исходную позицию, достаточно оттолкнуться от стены. Выполнять это упражнение надо 7-10 раз.

После стены можно перейти к скамьи. Надо встать напротив скамьи и поставить руки на край так, чтобы руки находились на расстоянии шире плеч друг от друга. Поставить ноги вместе и держать руки, тело прямо. Опускаться надо до того момента пока грудь не коснется скамьи, чтобы ввернуться в исходное положении оттолкните руки чтобы они выпрямились. Выполнять это упражнение 7-10 раз.

Чтобы выполнить отжимание от колен достаточно будет согнуть ноги в коленях и на выпрямленных руках опускать тело к земле. Чтобы вернуться в исходное положение надо оттолкнуться и выпрямить руки. Выполнять это упражнение 10 раз.

После всех упражнений можно перейти к «классическому» отжиманию. Чтобы начать выполнять это упражнения необходимо принять планку на выпрямленных руках, держать на ширине плеч. Для эффективности надо напрячь мышцы живота. Сгибать руки надо до того момента пока расстояние от грудной клетки до пола не составит 2-6 см. локти должны сгибаться назад. Чтобы вернуться в исходное положение достаточно будет оттолкнуть туловище от пола и выпрямить руки. Это упражнение можно выполнять сколько угодно.

После изучении информации и создания комплекса нужно удостовериться в этой информации. Для этого я предложила брату испытать этот комплекс упражнений. Первую неделю он отжимался от стены, вторую неделю от скамьи, третью отжимание от колен и четвертую неделю он отжимался правильно.

Подведя итоги я могу сказать, что мой комплекс поможет любому человеку научиться отжиматься.