**Задание на 22 мая 2020 г.**

Ребята, сегодня занимаемся ОФП

5 видов отжиманий, которые сделают руки необычайно сильными.

1. ОТЖИМАНИЕ «КРОКОДИЛ»

1.Примите упор лёжа. Руки шире плеч, спина ровная. Одна нога согнута в колене.

2.Выполняйте отжимания подпрыгивая, с поочерёдной сменой ног. Сделайте 10 раз.



2. ОТЖИМАНИЕ «С ЛОКТЕЙ»

Примите положение планки на локтях. Не прогибайтесь в пояснице.

Отжимайтесь, выпрямляя локти. Ладони прижаты к земле.



Выполните 10 повторений.

3.ОТЖИМАНИЯ С ВОЗВЫШЕННОСТИ

1. Примите положение упор лёжа, установите ноги на возвышенность (стул, скамейку, лестницу). Спина прямая. Таз должен быть чуть выше спины, чтобы не было прогиба в пояснице.
2. Отжимайтесь так, чтобы локти расходились в стороны. Старайтесь делать отжимания с наибольшей амплитудой — это нужно, чтобы хорошо проработать мышцы. Сделайте 10 повторений.



4.ОТЖИМАНИЯ ОТ ДЕРЕВА

1. Становитесь перед деревом, спина прямая, без прогиба в пояснице. Упритесь одной рукой в дерево и наклонитесь к нему под углом 60—70 градусов, согнув руку.
2. Отталкивайтесь за счёт разгибания в локтевом суставе. Сделайте по 10 раз на каждую руку.



5. ОБРАТНОЕ ОТЖИМАНИЕ

1.Становитесь спиной к скамье. Для отжимания поставьте руки на край, хват немного шире плеч. Ноги поставьте на пятки. Держите корпус ровно.

2. Опускайтесь вдоль скамьи.

3. Сгибайте локти строго вдоль тела, не разводите их в стороны.

4.Постарайтесь опуститься до уровня груди. Выполните 10 повторений.



Сделайте ещё 3—4 круга из этих упражнений.