**Развитие различных групп мышц с помощью отжиманий**

Отжимания – это одно из самых эффективных упражнений, которое позволяет нагрузить все тело. Какие мышцы работают при отжимании? Конечно, основная нагрузка ложится на корпус и руки. Но при выполнении задействуются не только те мышцы, которые отвечают непосредственно за поднимание и опускание туловища, но и те, которые позволяют удерживать равновесие и не дают прогибаться спине.

**Преимущества отжиманий**

* Не требуют специального оборудования и отдельного места для занятий: используется только вес собственного тела.
* Можно выполнять упражнений в любом удобном месте.
* Существует множество видов, которые позволяют нагрузить отдельные группы мышц и накачать их. Основные виды: классические, на пальцах, с широкой или узкой постановкой рук, обратные отжимания. Какие мышцы работают при этом?При упражнении задействуется практически все тело: от шеи и до лодыжек.
* График тренировок легко подстраивается под любой режим.

**Какие мышцы работают при отжимании классическим способом**

Полный список будет довольно обширным. Основная нагрузка ложится на следующие мышцы:

1. Трицепс. Один из главных участников движения вверх. Трехглавая мышца находится в верхней части руки, на задней поверхности. Особенно сильно его нагружают отжимания с узким хватом.
2. Больше всех при выполнении данного упражнения развивается большая грудная мышца. Чем шире расставлены руки, тем больше нагрузка. Можно накачать грудь и добиться ее красивого рельефа, выполняя отжимания широким хватом.
3. Дельтовидная мышца, расположенная на плече. Она необходима для того, чтобы выталкивать тело вверх. В обычной жизни у человека мало развиваются плечевые мышцы. Отжимания способны увеличить их в размере и придать им красивую форму.
4. Локтевая мышца. Небольшая пластинка, которая является продолжением трицепса и участвует в разгибании рук.
5. Клювовидно-плечевая мышца участвует в подъеме туловища, соединяет бицепс и грудные и дельтовидные мышцы. Необходима для рывка вверх.

**Это не все**

Какие мышцы работают при отжимании, кроме перечисленных? Это те, кто не участвует непосредственно в поднимании и опускании туловища, но помогают держать корпус прямо, не позволяют упасть и т.д.

1. Бицепс. Именно благодаря ему человек не подает, едва согнув локти. Он включается в работу при движении вниз, как бы сопротивляясь силе притяжения. Нагрузка небольшая, но общая сила и выносливость двуглавой мышцы развиваются.
2. Передние зубчатые мышцы, которые часто называют «крыльями» из-за того, что они визуально расширяют спину. Включается в работу при отжиманиях с широкой постановкой рук. А также в тот момент, когда сводятся лопатки при классическом варианте упражнения.
3. Ягодичные мышцы отвечают за то, чтобы тело не провисало, а также помогают сохранять равновесие. За счет статичной нагрузки они становятся упругими и твердыми.
4. Брюшной пресс выполняет те же функции, что и ягодичные мышцы.
5. Мышцы ног позволяют удерживать равновесие, поэтому косвенно также принимают участие в выполнении упражнения.

**Как прокачать отдельные группы мышц**

Отжимания имеют много вариантов исполнения. В каждом виде идет упор на отдельные части тела. Чтобы заниматься работой целенаправленно, нужно знать, какие мышцы работают при отжимании на брусьях, на пальцах, широким хватом и т.д. Из различных вариантов упражнения можно составить целую программу тренировок, которая позволит качественно прокачать все тело.

**Отжимания на бицепс**

Для развития двуглавой мышцы разработана отдельная методика. Чтобы увеличить нагрузку на бицепс, нужно сжать кулаки, широко расставить руки и направить пальцы в сторону ног. Можно отжиматься не от пола, а от гантелей. При систематическом выполнении упражнения можно получить красивый накачанный бицепс.

**Как накачать трицепс**

Трехглавая мышца получает самую большую нагрузку при выполнении отжиманий. Однако есть ряд упражнений направленных на развитие силы именно трицепса: на брусьях и с узкой постановкой рук. Конечно, не работать придется не только задней поверхности плеча. Поэтому стоит рассмотреть подробней, какие мышцы работают при отжимании узким хватом. Кроме трицепса, при выполнении упражнения включатся дельтоиды. Также возрастет нагрузка на спину и грудь. При отжимании на брусьях, кроме названных выше групп, активно начнут работать ромбовидные мышцы.

**Если нужны большие плечи**

При выполнении отжиманий от пола большую нагрузку получают дельтовидные мышцы, особенно передняя их часть. Чтобы задействовать заднюю и переднюю – нужно выполнять упражнения с отягощением. В домашних условиях это может быть специальный жилет. Если его нет, то можно воспользоваться рюкзаком.

Повышенную нагрузку на плечи дают отжимания в стойке на руках как с опорой на стену, так и без нее. В первом случае вес равномерно распределится по всем мышцам, во втором – увеличится роль бицепса.

**Как накачать спину**

Теперь уже известно, какие мышцы работают при отжимании. Как выяснилось, спина играет заметную роль при выполнении данного упражнения. Чтобы на нее шла полезная нагрузка, нужно следить за положением туловища при отжиманиях. Тело должно быть вытянуть в прямую линию. В этом случае мышцы спины будут напрягаться и участвовать в выполнении упражнения. Прогибаться в пояснице, сильно задирать или опускать бедра нельзя, т.к. это может привести к травмам и болям.

**Какие мышцы работают при отжимании на кулаках и пальцах**

Для желающих укрепить запястья и кисти, развить их силу, лучшим упражнением будут отжимания, но не со стандартной постановкой на ладони, а на кулаках или пальцах. Так отжиматься гораздо сложней. К трицепсу, дельтоидам и т.д. добавятся мышцы запястья, которые не очень активны в повседневной жизни. К тому же при отжимании на кулаках возрастает роль бицепса. Таким образом, работают все те же мышцы, но вес и нагрузка перераспределяются. Однако не стоит сразу делать большое количество повторений, особенно на пальцах, т.к. это может привести к травмам. Нагрузка должно возрастать постепенно.