**Отжимания на кулаках**

Сильные руки, а в особенности кулаки, просто незаменимы в том случае, если Вы занимаетесь боевыми искусствами. Каждый профессиональный борец прекрасно знает, что для того, чтобы правильно бить и при этом вкладывать в удар всю свою силу, необходимо тренировать кулаки. Регулярные тренировки с обязательными отжиманиями на кулаках помогут Вам не только научиться правильно бить и приобрести сильные кисти, но и придадут силы остальным мышцам рук и даже спины. Кроме этого, отжимания на кулаках помогут любому спортсмену укрепить ударную поверхность рук, что поможет выходить из боя с наименьшими травмами.

Если Вы новичек, то будьте готовы к сбитым костяшкам и боли в пальцах на своих самых первых тренировках. Как говорится, шрамы украшают мужчину, но для того, чтобы максимально уменьшить дискомфорт и неприятные ощущения во время отжиманий, стоит акцентировать свое внимание на таких аспектах, как программа тренировок, поверхность для отжиманий и позиция.

В отжиманиях на кулаках, как и в традиционных, особое внимание нужно уделять позиции, а именно положению кулаков. Кто-то ставит их параллельно полу, кто-то – перпендикулярно. На самом деле это индивидуально и зависит от того как удобнее будет лично Вам. В том случае, если Вы ставите кулаки параллельно, ставьте их ближе к тазу. В таком положении помимо кулаков будут тренироваться широкие мышцы спины. Большое значение имеет и ширина, на которую спортсмен расставляет руки. Чем шире Вы поставите кулаки, тем большая нагрузка будет сконцентрирована на грудные мышцы, в противоположном случае активно будут тренироваться трицепсы.

Второй момент, на которой нужно обратить свое внимание – поверхность. Не стоит с первых занятий начинать отжиматься от очень твердых поверхностей. Чтобы кулаки безболезненно привыкли к новым отжиманиям, необходимо на первых этапах подкладывать под кулаки что-то мягкое и со временем переходить на ковер, голый пол, дерево и в итоге дойти до бетона. Когда кулаки привыкнут к постоянным нагрузкам, стоит перейти к отжиманиям от стены.

Правильный подход к составлению программы тренировок – это половина успеха. Количество отжиманий и подходов за одну тренировку зависит от Вашей физической подготовки. Вы с легкостью можете сделать пять подходов по десять отжиманий за раз, но все-таки стоит начинать с небольшого количества отжиманий и постепенно увеличивать нагрузку.

Достигнув необходимых результатов в отжимании на кулаках, Вы можете перейти на новый, более сложный этап и начать отжиматься на кулаках с грузом. Грузом в таком случае может выступать что либо что попадется под руку в нужный момент. Чаще всего в качестве груза используют несколько книг, блин от штанги, утяжеляющий жилет. Кроме этого, во время отжиманий на кулаках Вы можете имитировать отжимания на брусьях. В этом случае нужно обратить внимание на позицию кулаков, которые обязательно должны находиться параллельно к телу.

В том случае, если Вы уже наработали необходимую базу, можно разнообразить ставшие уже обычными отжимания на кулаках отжиманиями со сменой кулака на ладони в прыжке или, как вариант, отжиматься на кулаках с одним, двумя или тремя хлопками. Также можно отжиматься на неровной плоскости – один кулак в таком случае находится на возвышенности, а другой немного ниже первого.

Научиться отжиматься на кулаках не так уж и сложно. Всего спустя несколько месяцев отжиманий на кулаках Вы увидите и почувствуете результат на практике - во время боя. Главное в этом деле — регулярность тренировок и постоянное, но постепенное увеличение физических нагрузок.