17 упражнений

Этап 1. Начинающий, предварительный этап

1

Протракция и ретракция лопаток стоя

SCAPULAR PROTRACTION AND RETRACTION

2

Активная протракция плечевого пояса / Лопаточные отжимания

Норма:
3x12 в медленном темпе

3

Отжимания в положении стоя

Норма:
Когда Вы научитесь выполнять 15 таких отжиманий, переходите к следующему этапу.

4

Облегчённые отжимания от возвышенности

5

Индийские отжимания

HINDU PUSH-UPS / Pike to cobra

6

Негативные отжимания

Норма:
Вам нужно научиться делать **20 негативных отжиманий**. После этого можете переходить к заключительному этапу.

7

Отжимания с колен

8

Классические отжимания (базовые)

Push-ups

Норма:

Возраст	Количество
5-7 лет	возраст
7-8 лет	возраст * 2
9-14 лет	30 раз
15-... лет	возраст * 3 (или 108 раз

9

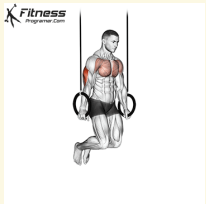
Отжимания на трицепсы и передние дельты

Pseudo planche push-ups / Reverse push-ups

10		Отжимания широким хватом *Wide push-ups*
11		Отжимания+ (Отжимания плюс, Отжимания протракцией) *Push-ups plus* Норма: ≥10 с удержания, ≥12 повторений, 1-3 подхода; <30 с, отдых
12		Червяк (Шаги руками) [+ отжимание] *INCHWORM*
13		Отжимания с перешагиванием руками по кругу
14		Spiderman Pushups *Spiderman Pushups*
15		Отжимания на брусьях (БАЗА без акцента на грудь или трицепс) *(CHEST) DIPS* Норма: • Удовлетворительно = 10 раз в среднем темпе с полной амплитудой движения • Хорошо тренированный мужчина = 1 раз с отягощением равным массе тела.
16		Отжимания в гравитроне на грудь (на брусьях)
17		#side2sidepushups

10 упражнений

Этап 2. Средний уровень

1		Алмазные отжимания *Diamond push-ups*
2		Отжимания на пальцах
3		Отжимания с ногами на возвышенности (тумба, фитбол, TRX)
4		Реактивное отжимание от стены/плиобокса/пола *Reactive push-up* Норма: От пола: 6 повторений за подход
5		TRX - Отжимания/Жим от груди / TRX Push Up (MC, узкий хват)/TRX Chest Press (L, широкий хват) *SUSPENDED PUSH-UP / TRX PUSH-UP / RING PUSH-UP / TRX Chest Press*
6		Узкие отжимания от гантели/гири/медбола *CLOSE-GRIP DUMBBELL PUSH-UP*
7		Отжимания в гравитроне на трицепс *ASISTED TRICEPS DIPS*
8		TRX – Атомные отжимания (+с ротацией) / Пика / TRX Atomic Push Up/ Atomic Pike *TRX Atomic Push Up/ Atomic Pike / TRX Oblique Atomic Push-Up*
9		Отжимания "Упал, отжался" (отжимания с остановками) // с плиобоксов
10		Отжимания на кольцах *RING DIPS*

12 упражнений

Этап 3. Высокий уровень

1		Отжимания с опусканием на предплечья *FOREARM PUSH-UP*
2		Отжимания на одной руке от медбола/гири/гантели *SINGLE ARM PUSH-UP ON MEDICINE BALL*
3		Отжимания в стойке на руках киппингом // с дефицитом киппингом
4		Tigerbend HSPU *Tigerbend HSPU*
5		Узкие отжимания руки и ноги на медболе *DOUBLE MEDICINE BALL Push-ups*
6		Отжимания на одной руке в упоре лёжа *SINGLE ARM PUSH-UP*
7		Отжимания лучник (арчер) *ARCHER PUSH-UP*
8		Отжимания в стойке на руках на полу (строгие) / параллельных брусьях, параллетах (HSPU) *HANDSTAND PUSH-UP* Норма: Хорошо: 2x10 → Отлично: 25 раз эксцентрика: 5–8*1.1.1, отдых 15 с/3 минПовышать глубину, пока сохраняется контроль равномерной скорости спуска
9		Плиометрические (реактивные) отжимания / взрывные отжимания с подскоком/+хлопком) Норма: по 6 повторений с максимальной силой
10		Отжимания с подскоком руками и ногами
11		Отжимания с подпрыгиванием и разворотом в плоскости пола на 180 град

12		90DPU (90degreepushup) - отжимания в стойку на руках *90DPU, 90degreepushup*

Если больно кистям в положении упора, можно отжиматься от опор, грифа, кубиков для йоги - то есть уменьшить угол разгибания в лучезапястном суставе

Оптимальная ширина упора

- при отжиманиях **на параллельных брусьях** – 1,0-1,3 ширины плеч,
- при отжиманиях **от пола** – 1,0-2,0 ширины плеч.
- при отжиманиях **в стойке на руках** – 1,3-2,0 ширины плеч.

Прогрессия: с резиной, с дополнительным весом.

Брюс ли легко отжимался на двух пальцах на одной руке. Он мог делать отжимания с весом 250 фунтов (113,4 кг) на спине. И обычно он делал по 1000 отжиманий в день в рамках своих тренировок.

Если вам сложно выполнить даже одно повторение, то начните с негативных отжиманий или с облегчённых отжиманий от опоры, например, от стола (чем слабее руки и грудь, тем выше выбирайте опору для рук). И дальше постепенно переходите на более сложные виды отжиманий. Главным образом отжимания тренируют грудь и руки (трицепсы), поэтому полезно в тренировку включать как широкие отжимания (для груди), так и узкие (для трицепсов).

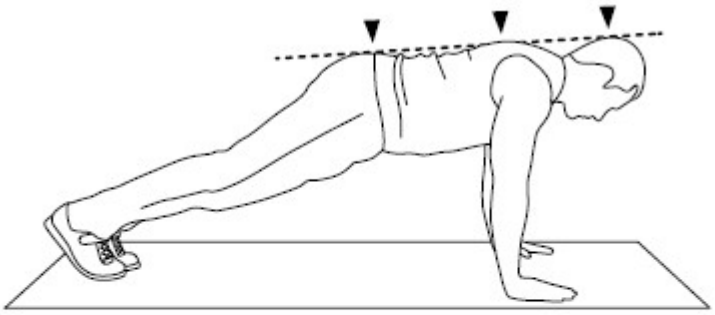
Как правильно дышать при выполнении отжиманий?

ВДОХ ↓ - при сгибании рук и опускании вниз.
ВЫДОХ ↑ - при разгибании рук и поднятии вверх.

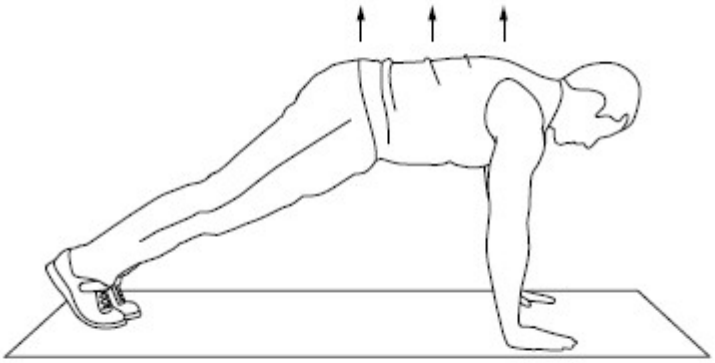
Рекорды по отжиманиям

Стремишься к рекорду? На сегодняшний день:

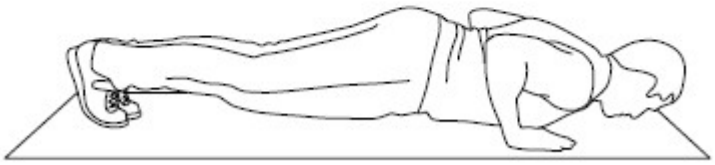
- 1 минута - 124 раза отжался Кэмпбэлл Пентни (Новая Зеландия, 2002 год)
- 1 час - 3416 раз Рой Бергер (Канада, 1998 год)
- Самое большое количество отжиманий без остановки: 10507 раз Минору Йошида (Япония, 1980 год)
- Наибольшее число отжиманий за 24 часа: Чарльз Сервицио 46001 раз (1993 год)



а



б



в