

18 упражнений

Этап 1. Начинающий, предварительный этап

1		#side2sidepushups										
2		Spiderman Pushups Spiderman Pushups										
3		Активная протракция плечевого пояса / Лопаточные отжимания Scapula push-up Норма: <ul style="list-style-type: none">• 3x12 в медленном темпе• 3x(5-6)x3сек задержка (1мин отдых)										
4		Индийские отжимания HINDU PUSH-UPS / Pike to cobra										
5		Классические отжимания (базовые) Push-ups Норма: <table border="1"><thead><tr><th>Возраст</th><th>Количество</th></tr></thead><tbody><tr><td>5-7 лет</td><td>возраст</td></tr><tr><td>7-8 лет</td><td>возраст * 2</td></tr><tr><td>9-14 лет</td><td>30 раз</td></tr><tr><td>15-... лет</td><td>возраст * 3 (или 108 раз)</td></tr></tbody></table>	Возраст	Количество	5-7 лет	возраст	7-8 лет	возраст * 2	9-14 лет	30 раз	15-... лет	возраст * 3 (или 108 раз)
Возраст	Количество											
5-7 лет	возраст											
7-8 лет	возраст * 2											
9-14 лет	30 раз											
15-... лет	возраст * 3 (или 108 раз)											
6		Негативные отжимания Норма: Вам нужно научиться делать 20 негативных отжиманий . После этого можете переходить к заключительному этапу.										
7		Облегчённые отжимания от возвышенности										
8		Отжимания 90 градусов с опорой на ноги (Feet supported 90DPU) Feet supported 90DPU										
9		Отжимания в гравитроне на грудь (на брусьях)										

10		Отжимания в положении стоя Норма: Когда Вы научитесь выполнять 15 таких отжиманий, переходите к следующему этапу.
11		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.
12		Отжимания на трицепсы и передние дельты <i>Pseudo planche push-ups / Reverse push-ups</i> Норма: 4x8-14 (далее руки ниже к тазу ставить - использовать метку на полу - расстояние от рук до ног у стены)
13		Отжимания с колен
14		Отжимания с перешагиванием руками по кругу
15		Отжимания широким хватом <i>Wide push-ups</i>
16		Отжимания+ (Отжимания плюс, Отжимания протракцией) <i>Push-ups plus</i> Норма: ≥10 с удержания, ≥12 повторений, 1-3 подхода; <30 с, отдых
17		Протракция и ретракция лопаток стоя <i>SCAPULAR PROTRACTION AND RETRACTION</i>
18		Червяк (Шаги руками) [+ отжимание] <i>INCHWORM</i>

11 упражнений

Этап 2. Средний уровень

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

12 упражнений

Этап 3. Высокий уровень

1		90DPU (90hspu, 90degreepushup, 90° HSPU) - отжимания из горизонтального положения в стойку на руках 90DPU, 90degreepushup
2		Tigerbend HSPU Tigerbend HSPU
3		Отжимания в стойке на руках киппингом // с дефицитом киппингом
4		Отжимания в стойке на руках на полу (строгие) / параллельных брусьях, параллетеах (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
5		Отжимания лучник (арчер) ARCHER PUSH-UP
6		Отжимания на одной руке в упоре лёжа SINGLE ARM PUSH-UP
7		Отжимания на одной руке от медбола/гири/гантели SINGLE ARM PUSH-UP ON MEDICINE BALL
8		Отжимания с опусканием на предплечья FOREARM PUSH-UP
9		Отжимания с подскоком руками и ногами
10		Плиометрические (реактивные) отжимания / взрывные отжимания с подскоком/+хлопком) Норма: по 6 повторений с максимальной силой

11		Узкие отжимания руки и ноги на медболе DOUBLE MEDICINE BALL Push-ups
12		Отжимания с подпрыгиванием и разворотом в плоскости пола на 180 град

Если больше 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.

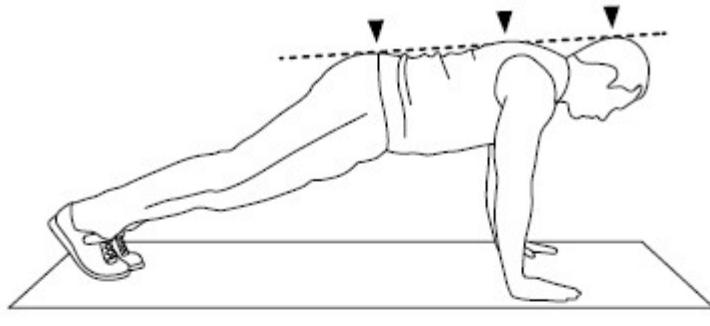
ВЫДОХ ↑ - при разгибании рук и поднятии вверх.

Рекорды по отжиманиям

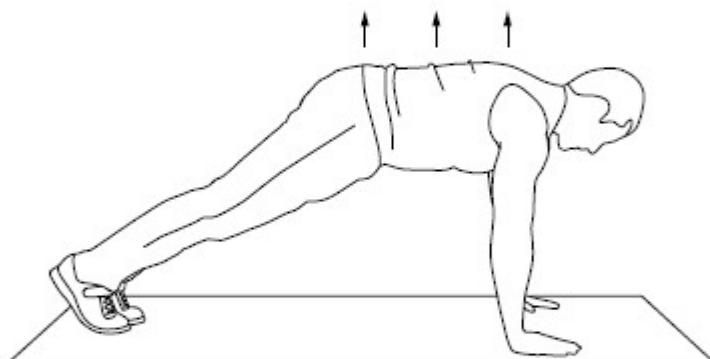
Стремишься к рекорду? На сегодняшний день:

- 1 минута - 124 раза отжался Кэмпбэлл Пентни (Новая Зеландия, 2002 год)
- 1 час - 3416 раз Рой Бергер (Канада, 1998 год)

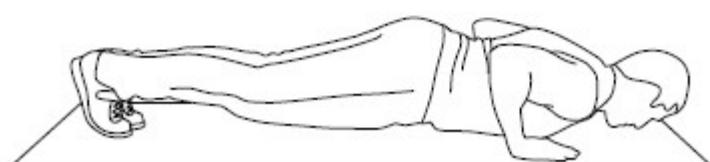
- Самое большое количество отжиманий без остановки: 10507 раз Минору Йошида (Япония, 1980 год)
- Наибольшее число отжиманий за 24 часа: Чарльз Сервицио 46001 раз (1993 год)



a



б



в