




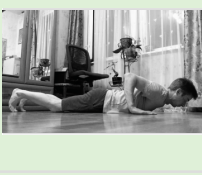

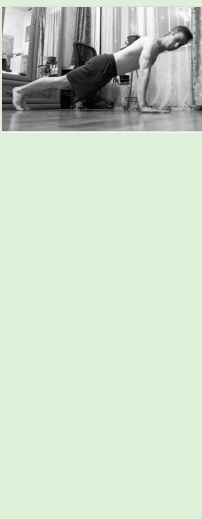







14 упражнений

Этап 1. Начинаящий, предварительный этап

1		<p>Протракция и ретракция лопаток стоя <i>SCAPULAR PROTRACTION AND RETRACTION</i></p>										
2		<p>Активная протракция плечевого пояса / Лопаточные отжимания Норма: 3x12 в медленном темпе</p>										
3		<p>Отжимания в положении стоя Норма: Когда Вы научитесь выполнять 15 таких отжиманий, переходите к следующему этапу.</p>										
4		<p>Облегчённые отжимания от возвышенности</p>										
5		<p>Индийские отжимания <i>HINDU PUSH-UPS / Pike to cobra</i></p>										
6		<p>Негативные отжимания Норма: Вам нужно научиться делать 20 негативных отжиманий. После этого можете переходить к заключительному этапу.</p>										
7		<p>Отжимания с колен</p>										
8		<p>Классические отжимания (базовые) <i>Push-ups</i> Норма:</p> <table border="1" data-bbox="405 1554 1489 1895"> <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)											
9		<p>Отжимания на трицепсы и передние дельты <i>Pseudo planche push-ups / Reverse push-ups</i></p>										

10		Отжимания широким хватом <i>Wide push-ups</i>
11		Отжимания+ (Отжимания плюс, Отжимания протракцией) <i>Push-ups plus</i> Норма: ≥10 с удержания, ≥12 повторений, 1-3 подхода; <30 с, отдых
12		Отжимания с перешагиванием руками по кругу
13		Отжимания на брусках (БАЗА без акцента на грудь или трицепс) <i>(CHEST) DIPS</i> Норма: <ul style="list-style-type: none">• Удовлетворительно = 10 раз в среднем темпе с полной амплитудой движения• Хорошо тренированный мужчина = 1 раз с отягощением равным массе тела.
14		Отжимания в гравитроне на грудь (на брусках)

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 облегченных 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)

