







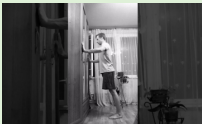



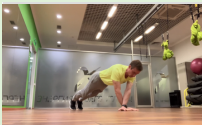






18 упражнений




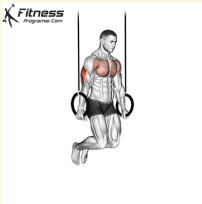





Этап 1. Начинаящий, предварительный этап

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><tr><th>Возраст</th><th>Количество</th></tr><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></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 брусках)										

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

11 упражнений


Этап 2. Средний уровень

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

12 упражнений

Этап 3. Высокий уровень

1		90DPU (90hspu, 90degreepushup, 90° HSPU) - отжимания из горизонтального положения в стойку на руках <i>90DPU, 90degreepushup</i>
2		Tigerbend HSPU <i>Tigerbend HSPU</i>
3		Отжимания в стойке на руках киппингом // с дефицитом киппингом
4		Отжимания в стойке на руках на полу (строгие) / параллельных брусьях, параллетах (HSPU) <i>HANDSTAND PUSH-UP</i> 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) <i>ARCHER PUSH-UP</i>
6		Отжимания на одной руке в упоре лёжа <i>SINGLE ARM PUSH-UP</i>
7		Отжимания на одной руке от медбола/гири/гантели <i>SINGLE ARM PUSH-UP ON MEDICINE BALL</i>
8		Отжимания с опусканием на предплечья <i>FOREARM PUSH-UP</i>
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 <i>DOUBLE MEDICINE BALL Push-ups</i>
12		Отжимания с подпрыгиванием и разворотом в плоскости пола на 180 град

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.

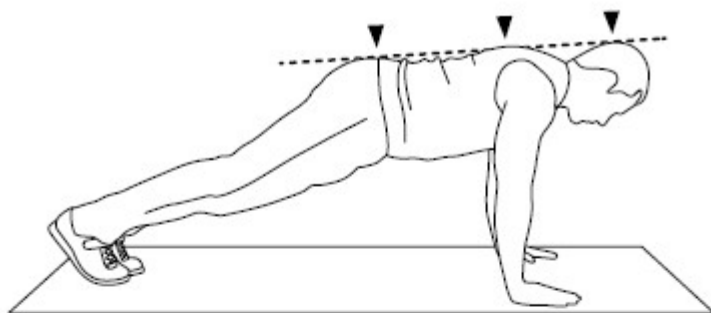
ВЫДОХ ↑ - при разгибании рук и поднятии вверх.

Рекорды по отжиманиям

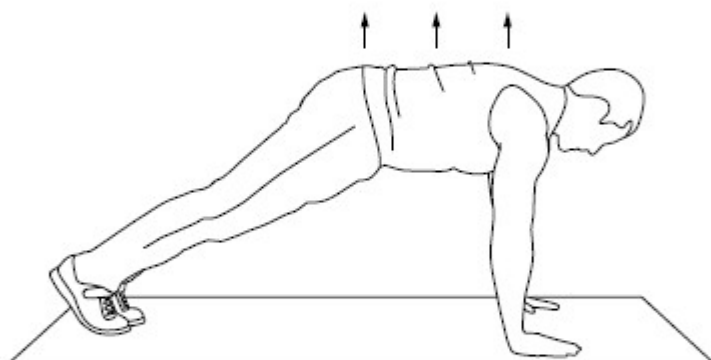
Стремишься к рекорду? На сегодняшний день:

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

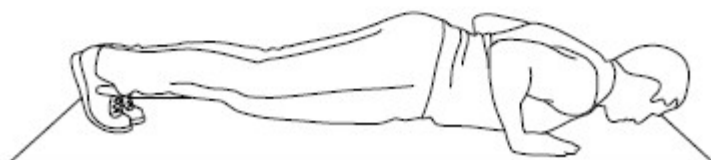
- Самое большое количество отжиманий без остановки: 10507 раз Минору Йошида (Япония, 1980 год)
- Наибольшее число отжиманий за 24 часа: Чарльз Сервицио 46001 раз (1993 год)



а



б



в