









Поиск

## 18 упражнений

## Этап 1. Начинающий, предварительный этап



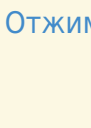
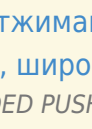
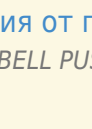
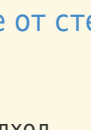



1		<b>Протракция и ретракция лопаток стоя</b> <i>SCAPULAR PROTRACTION AND RETRACTION</i>
2		<b>Активная протракция плечевого пояса / Лопаточные отжимания</b> <i>Scapula push-up</i> Норма: • 3x12 в медленном темпе • 3x(5-6)x3сек задержка (1мин отдых)
3		<b>Отжимания в положении стоя</b> Норма: Когда Вы научитесь выполнять 15 таких отжиманий, переходите к следующему этапу.
4		<b>Облегчённые отжимания от возвышенности</b>
5		<b>Индийские отжимания</b> <i>HINDU PUSH-UPS / Pike to cobra</i>
6		<b>Негативные отжимания</b> Норма: Вам нужно научиться делать <b>20 негативных отжиманий</b> . После этого можете переходить к заключительному этапу.
7		<b>Отжимания с колен</b>
8		<b>Отжимания 90 градусов с опорой на ноги (Feet supported 90DPU)</b> <i>Feet supported 90DPU</i>

<p>9</p>		<p><b>Классические отжимания (базовые)</b></p>									
<p><i>Push-ups</i></p>		<p>Норма:</p>									
<table border="1"> <thead> <tr> <th data-bbox="403 253 807 320">Возраст</th> <th data-bbox="807 253 1490 320">Количество</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="403 320 807 387">5-7 лет</td> <td data-bbox="807 320 1490 387">возраст</td> </tr> <tr> <td data-bbox="403 387 807 454">7-8 лет</td> <td data-bbox="807 387 1490 454">возраст * 2</td> </tr> <tr> <td data-bbox="403 454 807 521">9-14 лет</td> <td data-bbox="807 454 1490 521">30 раз</td> </tr> <tr> <td data-bbox="403 521 807 591">15-... лет</td> <td data-bbox="807 521 1490 591">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)										
<p>10</p>		<p><b>Отжимания на трицепсы и передние дельты</b></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>											
<p>11</p>		<p><b>Отжимания широким хватом</b></p>									
<p><i>Wide push-ups</i></p>											
<p>12</p>		<p><b>Отжимания+ (Отжимания плюс, Отжимания протракцией)</b></p>									
<p><i>Push-ups plus</i></p>		<p>Норма:</p>									
<p>≥10 с удержания, ≥12 повторений, 1-3 подхода; &lt;30 с, отдых</p>											
<p>13</p>		<p><b>Червяк (Шаги руками) [+ отжимание]</b></p>									
<p><i>INCHWORM</i></p>											
<p>14</p>		<p><b>Отжимания с перешагиванием руками по кругу</b></p>									
<p>15</p>		<p><b>Spiderman Pushups</b></p>									
<p><i>Spiderman Pushups</i></p>											
<p>16</p>		<p><b>Отжимания на брусьях (БАЗА без акцента на грудь или трицепс)</b></p>									
<p><i>(CHEST) DIPS</i></p>		<p>Норма:</p>									
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Удовлетворительно = 10 раз в среднем темпе с полной амплитудой движения</li> <li>• Хорошо тренированный мужчина = 1 раз с отягощением равным массе тела.</li> </ul>											
<p>17</p>		<p><b>Отжимания в гравитроне на грудь (на брусьях)</b></p>									
<p>18</p>		<p><b>#side2sidepushups</b></p>									



## 11 упражнений

## Этап 2. Средний уровень

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

## 12 упражнений

## Этап 3. Высокий уровень

1		Отжимания в стойке на руках киппингом // с дефицитом киппингом
2		Отжимания с опусканием на предплечья <i>FOREARM PUSH-UP</i>
3		Отжимания на одной руке от медбола/гири/гантели <i>SINGLE ARM PUSH-UP ON MEDICINE BALL</i>
4		Tigerbend HSPU <i>Tigerbend HSPU</i>
5		Узкие отжимания руки и ноги на медболе <i>DOUBLE MEDICINE BALL Push-ups</i>
6		Отжимания на одной руке в упоре лёжа <i>SINGLE ARM PUSH-UP</i>
7		Отжимания лучник (арчер) <i>ARCHER PUSH-UP</i>
8		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
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 (90hspu, 90degreepushup, 90° HSPU) - отжимания из горизонтального положения 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 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)

