
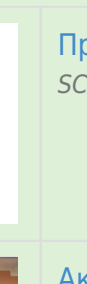
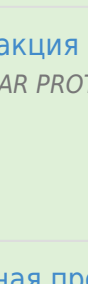
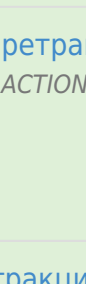
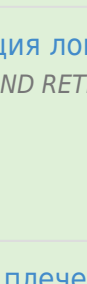
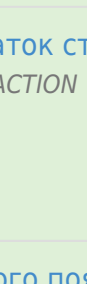
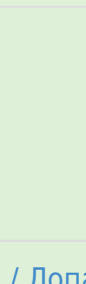
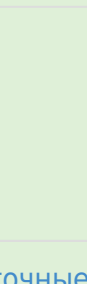



18 упражнений









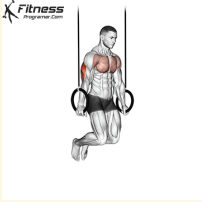
Этап 1. Начинающий, предварительный этап

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

| <p>9</p> |  | <p>Классические отжимания (базовые) <i>Push-ups</i> Норма:</p> <table border="1" data-bbox="405 250 1490 593"> <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) | | | | | | | | | | | |
| <p>10</p> |  | <p>Отжимания на трицепсы и передние дельты <i>Pseudo planche push-ups / Reverse push-ups</i> Норма: 4x8-14 (дальше руки ниже к тазу ставить - использовать метку на полу - расстояние от рук до ног у стены)</p> | | | | | | | | | | |
| <p>11</p> |  | <p>Отжимания широким хватом <i>Wide push-ups</i></p> | | | | | | | | | | |
| <p>12</p> |  | <p>Отжимания+ (Отжимания плюс, Отжимания протракцией) <i>Push-ups plus</i> Норма: ≥10 с удержания, ≥12 повторений, 1-3 подхода; <30 с, отдых</p> | | | | | | | | | | |
| <p>13</p> |  | <p>Червяк (Шаги руками) [+ отжимание] <i>INCHWORM</i></p> | | | | | | | | | | |
| <p>14</p> |  | <p>Отжимания с перешагиванием руками по кругу</p> | | | | | | | | | | |
| <p>15</p> |  | <p>Spiderman Pushups <i>Spiderman Pushups</i></p> | | | | | | | | | | |
| <p>16</p> |  | <p>Отжимания на брусьях (БАЗА без акцента на грудь или трицепс) <i>(CHEST) DIPS</i> Норма: • Удовлетворительно = 10 раз в среднем темпе с полной амплитудой движения • Хорошо тренированный мужчина = 1 раз с отягощением равным массе тела.</p> | | | | | | | | | | |
| <p>17</p> | | <p>Отжимания в гравитроне на грудь (на брусьях)</p> | | | | | | | | | | |
| <p>18</p> |  | <p>#side2sidepushups</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 | <p>90DPU (90hspu, 90degreepushup, 90° HSPU) - отжимания из горизонтального положения в стойку на руках 90DPU, 90degreepushup</p> |
|----|--|

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.

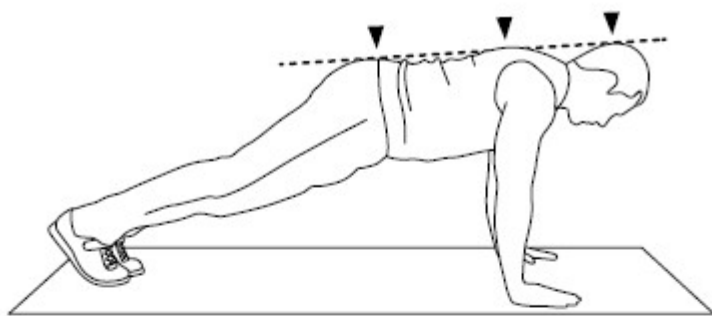
ВЫДОХ ↑ - при разгибании рук и поднятии вверх.

Рекорды по отжиманиям

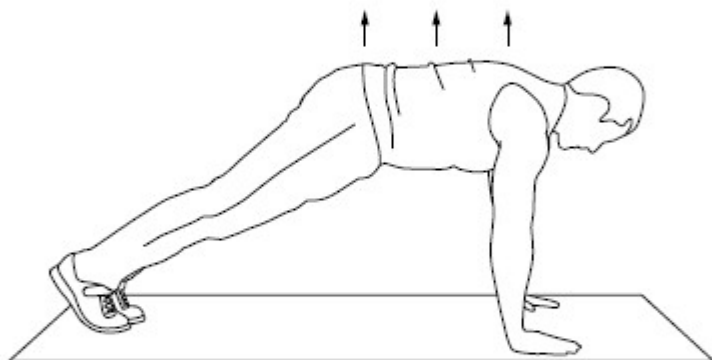
Стремишься к рекорду? На сегодняшний день:

- 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)

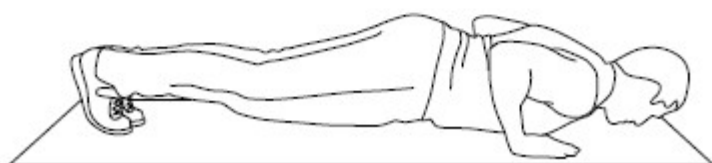
- Наибольшее число отжиманий за 24 часа: Чарльз Сервицио 46001 раз (1993 год)



а



б



в