



**СДЕЛАЙТЕ РЕЛЬЕФНЫМИ
ВАШИ РУКИ, ЖИВОТ,
ГРУДЬ И ЯГОДИЦЫ**

100 ОТЖИМАНИЙ ЧЕРЕЗ 7 НЕДЕЛЬ

Стив Спайрс

100 отжиманий через 7 недель

(7 Weeks to 100 Push-Up)

Автор: Стив Спайрс; Перевод: О. Белошеев
Издательство: Попурри; ISBN: 978-985-15-1523-9, 978-1-56975-707-9
Год издания: 2012; Страниц: 50

В наши дни сохранять физическую форму довольно нелегко. Требования на работе постоянно растут, семья и друзья отнимают все больше и больше драгоценного свободного времени, а в сутках по-прежнему всего 24 часа. И все же, несмотря ни на что, нам всем хочется иметь идеальную фигуру.

Однако задача сохранения физической формы вовсе не обязательно должна быть сопряжена с большими затратами времени. Хотите верить, хотите нет, но, независимо от степени вашей занятости, у вас уже есть все снаряжение, необходимое для того, чтобы поддерживать хорошую форму и крепкое здоровье.

И еще одна хорошая новость: вам не нужно уходить с высокооплачиваемой работы, отказываться от развлечений, жертвовать семьей и друзьями. Отжимания — это одни из самых простых и самых эффективных универсальных упражнений, выполнение которых приносит пользу людям всех возрастов — от подросткового до преклонного. Предложенная в данной книге тренировочная программа призвана помочь вам всего за 7 недель усовершенствовать свою физическую форму таким образом, чтобы вы были способны выполнить 100 отжиманий за один подход.

Вся прелесть этого плана заключается в его простоте. Тренировки рассчитаны на людей с любым уровнем физической подготовки и не требуют специального оборудования. Отжиманиями можно заниматься где угодно и, что самое важное, совершенно бесплатно — не нужно покупать дорогое снаряжение или годовой абонемент в спортивный зал.

Классические отжимания прошли проверку временем; они являются самым эффективным упражнением для одновременного укрепления мышц груди, рук, поясницы, брюшного пресса и ягодиц. Другими словами, чтобы поднять тело вверх и опустить его вниз, требуются одинаковые усилия, и как раз эти контролируемые движения лучше всего способствуют росту самых разных мышц, которым приходится выполнять три типа сокращений: концентрическое, эксцентрическое и изометрическое.

Отжимания полезны во многих отношениях. Они повышают выносливость мышц верхней половины тела, укрепляют мышцы и кости, увеличивают мышечную массу, что приводит к улучшению метаболизма, и, само собой разумеется, помогают сохранять физическую форму и здоровье. Если вы просто желаете сформировать великолепную мускулатуру груди, рук и плечевого пояса, то ничего лучше данной программы вам не найти. В придачу ко всему могу гарантировать, что многократно возрастет сила мышц вашей средней части тела, или его центра.

Будучи довольно возрастным, но все еще выступающим бегуном, я с запоздалым сожалением признаю, что в прошлом пренебрегал развитием силы верхней части тела.

Однако в последнее время я осознал важность развития мышечной силы и выносливости, поэтому занялся поисками несложных, но достаточно трудоемких упражнений.

Решением, которое я вскоре нашел, стали старые добрые отжимания — классическое комплексное упражнение для развития выносливости мышц груди, плечевого пояса и рук. Логика, которой я следовал, была простой: увеличение силы верхней части тела поможет мне улучшить потенциал бегуна, и на завершающем отрезке дистанции, когда бежать становится невероятно трудно, моя общая сила поможет мне пересечь финишную линию. Особенно мне понравилась простота этого вида упражнений, а также то, что отжимания можно выполнять где угодно и без какого-либо специального оборудования. Я потратил некоторое время на исследование различных существующих планов и тренировочных методик, а все остальное, как говорится, было делом техники. Каждый год взрослый человек теряет до 2 процентов мышечной массы, в результате чего за время жизни он может лишиться до 50 процентов мышечной массы, что приводит к убыванию силы, повышению риска травмирования и росту жировых отложений. Однако хорошая новость состоит в том, что регулярные физические упражнения увеличивают мышечные волокна и помогают предотвратить деградацию организма путем наращивания силы оставшихся мышц. Кроме того, научно доказано, что во многих случаях силовые тренировки обращают вспять связанный со старением процесс потери мышечной массы и плотности костей.

Я прекрасно понимаю, что страшнее всего сделать первый шаг. Вот почему в эту книгу, помимо прочего, включена информация о базовых методиках разминки и растяжки, а сама программа представлена в нескольких вариантах для разных уровней физической подготовки и возрастных групп. Кроме того, вы найдете здесь мотивационные советы и описание правильной техники отжиманий, а заодно познакомитесь с некоторыми альтернативными способами выполнения отжиманий, которые тоже могут оказаться полезными.

Все еще не уверены, что эта программа вам подойдет? Прочитайте отзывы тех людей, которые после 7 недель стали выполнять 100 отжиманий за один подход и на себе почувствовали, как регулярные силовые тренировки повлияли на их жизнь.

СОДЕРЖАНИЕ:

о книге

Глава 1. Упражнения отжимания от пола

- 1.1 Что такое отжимание?
- 1.2 Что было вначале
- 1.3 Почему отжимания?
- 1.4 Отжимания у военных
- 1.5 Отжимания в спорте и кино
- 1.6 Феноменальные рекорды

Глава 2. Программа тренировок на отжимания

- 2.1 Варианты программы «100 отжиманий»
- 2.2 Финальный тест
- 2.3 Поддержание формы

Глава 3. Отжимания – какие мышцы работают

- 3.1 Прорабатываемые мышцы

Глава 4. Виды отжимания (техника)

- 4.1 Виды отжимания (техника)
- 4.2 Отжимания с широкой постановкой рук
- 4.3 Отжимания с узкой постановкой рук
- 4.4 Отжимания на кончиках пальцев
- 4.5 Алмазные отжимания
- 4.6 Отжимания на кулаках
- 4.7 Отжимания с хлопком
- 4.8 Отжимания с опорой на одну ногу
- 4.9 Отжимания на одной руке
- 4.10 Отжимания с опорой руками на фитбол
- 4.11 Отжимания с опорой ногами на фитбол
- 4.12 Отжимания с опорой руками на медбол
- 4.13 Отжимания с ногами на возвышении
- 4.14 Отжимания с опорой руками на BOSU
- 4.15 Отжимания на перевернутой платформе BOSU
- 4.16 Попеременные отжимания

Глава 5. Как правильно отжиматься от пола

Глава 6. Подготовка к отжиманиям

- 6.1 Прежде чем вы начнете
- 6.2 Предотвращение травм
- 6.3 Разминка и растяжка
- 6.4 Начальный тест
- 6.5 Подготовительная программа
 - 6.5.1 Четырехнедельная программа
- 6.6 Отжимания от стены
- 6.7 Отжимания от стола
- 6.8 Отжимания от скамейки или стула
- 6.9 Отжимания с коленей
- 6.10 Отжимание с коленей на кулаках

О книге

Без целенаправленных усилий и дисциплинированного выполнения плана достичь улучшения физической формы невозможно. После начального теста на определение уровня вашей физической подготовки эта книга поможет вам успешно преодолеть все трудности семинедельной программы, в конце которой вы почувствуете себя новым человеком. Сотни людей, таких же как вы, уже прошли через эту программу и были поражены результатами. Все, что от вас потребуется, — это желание добиться успеха, твердая решимость и немного времени на тренировки.

Эта книга состоит из четырех частей, каждая из которых имеет конкретную цель.

В ЧАСТИ 1 предлагаются общие сведения о семинедельной программе, о правильном выполнении отжиманий и их эффективности, а также о пользе выполнения структурированной программы тренировок. Здесь приведены отзывы тех, кто успешно выполнил программу, ответы на самые популярные вопросы и описание шагов, которые следует предпринять, прежде чем приступить к программе.

ЧАСТЬ 2 содержит шесть различных тренировочных планов: две десятидневные программы для начинающих, две семинедельные промежуточные программы для людей со средним уровнем подготовки и две семинедельные программы для продвинутых атлетов. Кроме того, в ней представлен легкий для выполнения план поддержания физической формы, который поможет вам остаться на пике вновь обретенной силы. Из ЧАСТИ 3 вы узнаете о нескольких альтернативных видах отжиманий, которые могут заинтересовать тех, кто освоил традиционную технику и готов попробовать усложненные варианты.

По всей книге разбросаны информационные вставки о рекордных достижениях в области отжиманий.

По-вашему, 100 отжиманий — это круто? Пятого октября 1965 года Чак Линстер выполнил 6006 отжиманий подряд. Пятого февраля 1976 года Роберт Льюим Кнехт улучшил его достижение, выполнив 7026 отжиманий; Год спустя 1 сентября 1977 года, Генри Маршалл выполнил 7650 отжиманий. В октябре 1980 года японец Минуру Ёшида превзошел их всех, выполнив без остановки 10 507 отжиманий.

Глава 1. Упражнения отжимания от пола

1.1 Что такое отжимание?

Вас преследуют воспоминания о том, как школьный физрук приказывал вам лечь на пол и «сделать еще десяточку»? Отжимания не должны быть неприятной работой и, если честно, могут быть очень даже веселым и в то же время чрезвычайно полезным занятием. Наверное, поэтому скромные отжимания столько лет остаются незаменимыми базовыми упражнениями силовых тренировок, особенно физической подготовки военнослужащих. Отжимания не только развивают верхнюю и среднюю части тела в целом, но и обеспечивают эффективную нагрузку на сердце.

Отжимание — это комплексное упражнение на развитие силы, в ходе которого человек, находящийся в горизонтальном положении лицом вниз, поднимает и опускает тело с помощью рук. Это универсальное упражнение позволяет одновременно прорабатывать несколько групп мышц и включает вращательные движения двух или нескольких суставов. Большинство комплексных упражнений предназначены для наращивания базовой силы, необходимой для выполнения повседневных действий, и отжимания не являются исключением. Более того, это самый элементарный, но в то же время самый эффективный вид упражнений. Следуйте данной семинедельной программе — и вы поразитесь тому, насколько легче вам станет совершать обычные движения в повседневной жизни.

Быстрый поиск в интернете позволяет обнаружить в буквальном смысле десятки разновидностей отжиманий. Простоты ради данная программа фокусируется на традиционной технике, когда вы принимаете положение «упор на прямых руках», касаясь пола только ладонями и ступнями. Более сложные варианты можно выполнять с целью проработки определенных групп мышц и повышения нагрузки.

Примечание. Если сейчас вы не в состоянии выполнять стандартные отжимания, обратитесь к подготовительной программе, чтобы выбрать какой-нибудь из альтернативных, облегченных вариантов. Выполнение этих упражнений позволит вам достичь базового уровня физической подготовки, чтобы затем перейти к семинедельному плану тренировок.

И еще один момент, заслуживающий внимания. Базовая техника отжиманий не требует никакого оборудования, кроме ваших рук, твердой поверхности, на которую можно опереться, и веса вашего собственного тела. Отжимания можно выполнять везде, где есть твердая поверхность, и это делает их отличным упражнением для наращивания общей силы верхней части тела. Существует масса вариантов отжиманий, способных удовлетворить самые разные специфические потребности.

Восемнадцатого мая 1986 года Чон Кван из Китая выполнил 2750 «атомных» отжиманий в стойке на руках. Шестого июля 2006 года еще один китаец, шестилетний Лу Ди, сумел выполнить 10 тысяч отжиманий за 3 часа 20 минут.

1.2 Что было вначале

История происхождения отжиманий не совсем ясна, хотя некоторые известные разновидности этого упражнения используются с незапамятных времен. По одной из версий, отжимания в том виде, какими мы знаем их сейчас, появились в результате

объединения двух поз йоги: «Собака, смотрящая вниз» и «Собака, смотрящая вверх». История йоги насчитывает более 3 тысяч лет.

Ранние примеры этого упражнения можно найти в индийской культуре, где многие сотни повторов индийских отжиманий, или данд, входят в тренировочную программу подготовки борцов. Данды позволяют атлетам наращивать огромную мощь верхней части тела, развивают выносливость и с давних пор используются в национальной индийской борьбе кушти. Говорят, что легендарный пехлеван, Великий Гама, самый известный чемпион в истории борьбы кушти, каждое утро выполнял по 2 тысячи данд.

1.3 Почему отжимания?

Техника отжиманий основана на функциональных, многосуставных, многмышечных движениях, аналогичных нашим повседневным движениям. Если вы уже занимаетесь силовым тренингом по специально составленному плану, то у вас может возникнуть резонный вопрос: для чего вам семь недель тратить силы на отжимания? Дело в том, что эта программа не только заметно увеличит силу верхней половины вашего тела, но и значительно повысит стабильность его средней части. Кроме того, она обеспечит вам достаточный объем полезной аэробной нагрузки.

В общем, если вам нужны дополнительная сила и способность мобилизовать отдельные мышечные области, займитесь отжиманиями.

1.4 Отжимания у военных

Отжимания являются неотъемлемой частью физической подготовки в вооруженных силах, и во многих армиях мира солдат ежедневно заставляют выполнять это классическое упражнение. В армии выполнение отжиманий входит в стандартную программу оценки физической подготовки военнослужащих.

Возможно, нет лучшего показателя силы верхней части тела, чем способность выполнять отжимания, и, наверное, по этой причине спецназ с гордостью использует для проверки силовой подготовки усложненные варианты отжиманий.

1.5 Отжимания в спорте и кино

Некоторые современные спортсмены считают, что своей феноменальной силой и успехами они обязаны скромным отжиманиям. Например, великий игрок Национальной футбольной лиги Хершель Уолкер никогда не тягал железо и заявлял, что отжимания были его единственным упражнением для наращивания мышц. Уолкер стал обладателем «Heisman Trophy» и за свою карьеру в двух профессиональных лигах американского футбола набрал больше 13 тысяч ярдов. В 2006 году Уолкер в телефонном интервью сообщил, что до сих пор каждое утро выполняет по 2500 сгибаний на пресс и по 1500 отжиманий — неукоснительное правило, которому он следует со школьных времен. Аутфилдер бейсбольной команды «Boston Red Sox» Тед Уильямс ежедневно выполнял от 50 до 100 отжиманий на кончиках пальцев.

Древняя борьба кушти считалась в Индии королевским видом спорта. Борцы-пехлеваны каждый день поднимались в 5:30 утра, чтобы выполнить несколько тысяч индийских отжиманий и приседаний за одну тренировку, что делало их невероятно сильными и выносливыми. Великий Гама, вошедший в историю как самый успешный пехлеван всех времен, выполнял за одну тренировку не менее 2 тысяч отжиманий в

индийском стиле. Он по сей день остается единственным борцом, не проигравшим ни одной схватки за всю свою карьеру, которая длилась более 50 лет.

Отжимания входят в число основных упражнений боксеров всего мира. Все легендарные тяжеловесы, такие как Рокки Марчиано, Мохаммед Али и Джордж Форман, выполняли отжимания сотнями. Гений карате китаец Брюс Ли, уделявший особое внимание рукам и груди, считал, что силой верхней части своего тела в значительной степени обязан бесчисленным отжиманиям. Помимо прочего, Брюс Ли был первым, кто в 1960 году на Международном чемпионате по карате в Палм-Бич продемонстрировал способность выполнять отжимания с опорой на большие и указательные пальцы рук.

Бодибилдеры тоже признают пользу отжиманий. Несколько раз чемпион 1970-х годов Билл Петтис, прославившийся 23-дюймовыми бицепсами, проводил тренировки, состоявшие более чем из 3 тысяч отжиманий. Такие тренировки длились не менее 5 часов. Джордж Эйферман, классический бодибилдер 1940-х годов с феноменальными параметрами груди, вошел в историю тем, что на тренировках выполнял отжимания с опорой рук на скамейки, чтобы максимально увеличить амплитуду опускания тела. Не случайно его впечатляющая грудь могла бы посрамить многих сегодняшних бодибилдеров.

Известно, что в Голливуде для формирования завидных физических данных тоже используются отжимания. Перед участием в съемках фильма «Солдат Джейн» актриса Деми Мур прошла изнурительную программу физподготовки, включавшую бег с препятствиями, кросс, плавание и, разумеется, сотни отжиманий. Пожалуй, главное, чем Деми Мур запомнилась в упомянутом фильме, так это отжиманиями на одной руке.

Актер Клинт Иствуд ежедневно проводил напряженные тренировки. Говорят, что на пике своей карьеры он выполнял по тысяче отжиманий в день.

1.6 Феноменальные рекорды

Любитель отжиманий из Великобритании Пэдди Дойл установил ряд рекордов, вошедших в «Книгу рекордов Гиннесса». Двадцать восьмого мая 1987 года он выполнил 4100 отжиманий с положенным ему на спину 50-фунтовым блином от штанги (22,7 кг), 12 февраля 1990 года Дойл сделал 2521 отжимание на одной руке за час, 12 февраля 1996 года он выполнил 8974 отжимания на одной руке за 5 часов. Кроме того, ему принадлежит рекорд по количеству отжиманий за год — 1 500 230 отжиманий за период с октября 1988 по октябрь 1989 года. А 8 ноября 2007 года он выполнил за час 1940 отжиманий с опорой на тыльную сторону кистей.

Глава 2. Программа тренировок на отжимания

2.1 Варианты программы «100 отжиманий»

Все варианты программы «100 отжиманий» основаны на проведении трех тренировок в неделю. Я настоятельно рекомендую режим «понедельник, среда, пятница», который лучше всего подходит большинству людей, принимающихся за любую новую тренировочную программу. Однако данная программа является достаточно гибкой и позволяет проводить занятия в любые три дня недели в течение семинедельного периода. Поэтому вы можете выбрать для начала программы любой день.

Программа начального уровня № 1

Неделя 1		Подх од 1	Подх од 2	Подх од 3	Подх од 4	Подх од 5	Подх од 6	Подх од 7	Подх од 8	
Понедельник	Разминка	1	2	1	1	2+	-	—	—	Растяжка
Вторник	День отдыха									
Среда	Разминка	2	3	1	2	3+	-	-	—	Растяжка
Четверг	День отдыха									
Пятница	Разминка	3	4	3	3	4+	—	—	-	Растяжка
Суббота	День отдыха									
Воскресенье	День отдыха									
Неделя 2		Подх од 1	Подх од 2	Подх од 3	Подх од 4	Подх од 5	Подх од 6	Подх од 7	Подх од 8	
Понедельник	Разминка	3	5	2	2	5+	—		-	Растяжка
Вторник	День отдыха									
Среда	Разминка	3	5	3	3	6+	-		-	Растяжка
Четверг	День отдыха									
Пятница	Разминка	4	5	5	5	7+	—	—	—	Растяжка
Суббота	День отдыха									
Воскресенье	День отдыха									
Неделя 3		Подх од 1	Подх од 2	Подх од 3	Подх од 4	Подх од 5	Подх од 6	Подх од 7	Подх од 8	
Понедельник	Разминка	4	6	4	4	8+	—	—	—	Растяжка
Вторник	День отдыха									
Среда	Разминка	5	7	6	6	9+	—	—	—	Растяжка

Четверг	День отдыха									
Пятница	Разми нка	6	9	7	7	10+	—	-	—	Растя жка
Суббота	День отдыха									
Воскресе нье	День отдыха									
Неделя 4		Подх од 1	Подх од 2	Подх од 3	Подх од 4	Подх од 5	Подх од 6	Подх од 7	Подх од 8	
Понедел ьник	Разми нка	8	10	7	7	12+	—	—	—	Растя жка
Вторник	День отдыха									
Среда	Разми нка	8	10	8	8	14+	—	—	—	Растя жка
Четверг	День отдыха									
Пятница	Разми нка	9	11	9	9	16+	—	—		Растя жка
Суббота	День отдыха									
Воскресе нье	День отдыха									
Неделя 5		Подх од 1	Подх од 2	Подх од 3	Подх од 4	Подх од 5	Подх од 6	Подх од 7	Подх од 8	
Понедел ьник	Разми нка	8	11	8	8	18+	—	—	—	Растя жка
Вторник	День отдыха									
Среда	Разми нка	6	6	10	10	6	6	20+	—	Растя жка
Четверг	День отдыха									
Пятница	Разми нка	7	7	12	12	6	6	24+	—	Растя жка
Суббота	День отдыха									
Воскресе нье	День отдыха									
Неделя 6		Подх	Подх	Подх	Подх	Подх	Подх	Подх	Подх	

		од 1	од 2	од 3	од 4	од 5	од 6	од 7	од 8	
Понедельник	Разминка	8	13	8	8	26+	—	—	—	Растяжка
Вторник	День отдыха									
Среда	Разминка	6	6	10	10	7	7	7	28+	Растяжка
Четверг	День отдыха									
Пятница	Разминка	8	8	12	12	8	8	8	30+	Растяжка
Суббота	День отдыха									
Воскресенье	День отдыха									
Неделя 7		Подход 1	Подход 2	Подход 3	Подход 4	Подход 5	Подход 6	Подход 7	Подход 8	
Понедельник	Разминка	10	15	10	10	33+	—	—	—	Растяжка
Вторник	День отдыха									
Среда	Разминка	8	8	12	12	8	8	8	36+	Растяжка
Четверг	День отдыха									
Пятница	Разминка	10	10	14	14	10	10	10	40+	Растяжка
Суббота	День отдыха									
Воскресенье	День отдыха									
Неделя 8		Подход 1	Подход 2	Подход 3	Подход 4	Подход 5	Подход 6	Подход 7	Подход 8	
Понедельник	Разминка	12	16	12	12	45+	—	—	—	Растяжка
Вторник	День отдыха									
Среда	Разминка	9	9	13	13	9	9	9	50+	Растяжка
Четверг	День отдыха									

Пятница	Разминка	11	11	15	15	11	11	11	55+	Растяжка
Суббота	День отдыха									
Воскресенье	День отдыха									
Неделя 9		Подход 1	Подход 2	Подход 3	Подход 4	Подход 5	Подход 6	Подход 7	Подход 8	
Понедельник	Разминка	13	18	13	13	50+				Растяжка
Вторник	День отдыха									
Среда	Разминка	10	10	15	15	10	10	10	55+	Растяжка
Четверг	День отдыха									
Пятница	Разминка	12	12	16	16	12	12	12	60+	Растяжка
Суббота	День отдыха									
Воскресенье	День отдыха									
Неделя 10		Подход 1	Подход 2	Подход 3	Подход 4	Подход 5	Подход 6	Подход 7	Подход 8	
Понедельник	Разминка	15	20	15	15	50+			—	Растяжка
Вторник	День отдыха									
Среда	Разминка	12	12	16	16	13	13	13	55+	Растяжка
Четверг	День отдыха									
Пятница	Разминка	13	13	18	18	13	13	13	60+	Растяжка
Суббота	День отдыха									
Воскресенье	День отдыха									
Отдых между подходами — 60 с (при необходимости дольше) Не забывайте проводить разминку и растяжку!										

Программа начального уровня № 2

Неделя 1		Подх од 1	Подх од 2	Подх од 3	Подх од 4	Подх од 5	Подх од 6	Подх од 7	Подх од 8	
	Разми нка	2	3	2	2	3+	—	—	—	Растя жка
Вторник	День отдыха									
Среда	Разми нка	3	4	2	3	4+	—	—	—	Растя жка
Четверг	День отдыха									
Пятница	Разми нка	4	5	4	4	5+	—	—	—	Растя жка
Суббота	День отдыха									
Воскресе нье	День отдыха									
Неделя 2		Подх од 1	Подх од 2	Подх од 3	Подх од 4	Подх од 5	Подх од 6	Подх од 7	Подх од 8	
Понедел ьник	Разми нка	4	6	4	4	7+	-	—	—	Растя жка
Вторник	День отдыха									
Среда	Разми нка	5	7	5	5	8+	—	—	—	Растя жка
	День отдыха									
Пятница	Разми нка	6	8	6	6	9+	—	—	—	Растя жка
Суббота	День отдыха									
Воскресе нье	День отдыха									
Неделя 3		Подх од 1	Подх од 2	Подх од 3	Подх од 4	Подх од 5	Подх од 6	Подх од 7	Подх од 8	
Понедел ьник	Разми нка	6	8	6	6	9+	—	—	—	Растя жка
Вторник	День отдыха									
Среда	Разми	7	10	8	8	1-1 +	—	—	-	Растя

	нка									жка
Четверг	День отдыха									
Пятница	Разми нка	8	12	9	9	13+	—	—	—	Растя жка
Суббота	День отдыха									
Воскресе нье	День отдыха									
Неделя 4		Подх од 1	Подх од 2	Подх од 3	Подх од 4	Подх од 5	Подх од 6	Подх од 7	Подх од 8	
Понедел ьник	Разми нка	9	12	9	9	15+	—	—	—	Растя жка
Вторник	День отдыха									
Среда	Разми нка	10	13	10	10	17+	—	—	—	Растя жка
Четверг	День отдыха									
Пятница	Разми нка	11	14	11	11	19+	—	—	—	Растя жка
Суббота	День отдыха									
Воскресе нье	День отдыха									
Неделя 5		Подх од 1	Подх од 2	Подх од 3	Подх од 4	Подх од 5	Подх од 6	Подх од 7	Подх од 8	
Понедел ьник	Разми нка	9	14	10	10	20+	—	—	—	Растя жка
Вторник	День отдыха									
Среда	Разми нка	7	7	12	12	7	7	25+	—	Растя жка
Четверг	День отдыха									
Пятница	Разми нка	8	8	14	14	8	8	30+	—	Растя жка
Суббота	День отдыха									
Воскресе нье	День отдыха									

Неделя 6		Подх од 1	Подх од 2	Подх од 3	Подх од 4	Подх од 5	Подх од 6	Подх од 7	Подх од 8	
Понедельник	Разминка	10	15	10	10	30+	—	—	—	Растяжка
Вторник	День отдыха									
Среда	Разминка	8	8	12	12	9	9	9	35+	Растяжка
Четверг	День отдыха									
Пятница	Разминка	10	10	14	14	10	10	10	40+	Растяжка
Суббота	День отдыха									
Воскресенье	День отдыха									
Неделя 7		Подх од 1	Подх од 2	Подх од 3	Подх од 4	Подх од 5	Подх од 6	Подх од 7	Подх од 8	
Понедельник	Разминка	12	17	12	12	40+	—		—	Растяжка
Вторник	День отдыха									
Среда	Разминка	10	10	14	14	10	10	11	45+	Растяжка
Четверг	День отдыха									
Пятница	Разминка	12	12	16	16	12	12	12	50+	Растяжка
Суббота	День отдыха									
Воскресенье	День отдыха									
Неделя 8		Подх од 1	Подх од 2	Подх од 3	Подх од 4	Подх од 5	Подх од 6	Подх од 7	Подх од 8	
Понедельник	Разминка	13	18	13	13	50+	—	—	—	Растяжка
Вторник	День отдыха									
Среда	Разминка	11	11	15	15	11	11	11	55+	Растяжка

Четверг	День отдыха									
Пятница	Разми нка	13	13	17	17	13	13	13	60+	Растя жка
Суббота	День отдыха									
Воскресе нье	День отдыха									
Неделя 9		Подх од 1	Подх од 2	Подх од 3	Подх од 4	Подх од 5	Подх од 6	Подх од 7	Подх од 8	
Понедел ьник	Разми нка	14	20	14	14	50+	—	—	—	Растя жка
Вторник	День отдыха									
Среда	Разми нка	12	12	17	17	12	12	12	55+	Растя жка
Четверг	День отдыха									
Пятница	Разми нка	14	14	18	18	14	14	14	60+	Растя жка
Суббота	День отдыха									
Воскресе нье	День отдыха									
Неделя 10		Подх од 1	Подх од 2	Подх од 3	Подх од 4	Подх од 5	Подх од 6	Подх од 7	Подх од 8	
Понедел ьник	Разми нка	16	24	16	16	50+	—	—	—	Растя жка
Вторник	День отдыха									
Среда	Разми нка	14	14	19	19	14	14	14	55+	Растя жка
Четверг					День отды ха					
Пятница	Разми нка	16	16	20	20	16	16	16	60+	Растя жка
Суббота	День отдыха									
Воскресе нье	День отдыха									

Отдых между подходами — 60 с (при необходимости дольше) Не забывайте проводить разминку и растяжку!

Программа среднего уровня № 1

Неделя 1		Подход 1	Подход 2	Подход 3	Подход 4	Подход 5	Подход 6	Подход 7	Подход 8	
Понедельник	Разминка	4	6	4	4	5+	—	—	—	Растяжка
Вторник	День отдыха									
Среда	Разминка	6	8	6	6	7+	—	—	—	Растяжка
Четверг	День отдыха									
Пятница	Разминка	7	10	7	7	9+	—	—	—	Растяжка
Суббота	День отдыха									
Воскресенье	День отдыха									
Неделя 2		Подход 1	Подход 2	Подход 3	Подход 4	Подход 5	Подход 6	Подход 7	Подход 8	
Понедельник	Разминка	7	9	7	7	10+	—	—	—	Растяжка
Вторник	День отдыха									
Среда	Разминка	8	10	8	8	11+	—	—	—	Растяжка
Четверг	День отдыха									
Пятница	Разминка	9	11	9	9	12+	—	—	—	Растяжка
Суббота	День отдыха									
Воскресенье	День отдыха									
Неделя 3		Подход 1	Подход 2	Подход 3	Подход 4	ПОДХОД 5	Подход 6	Подход 7	Подход 8	

Понедельник	Разминка	9	12	9	9	14+	—	—	—	Растяжка
Вторник	День отдыха									
Среда	Разминка	10	13	10	10	16+	—	—	—	Растяжка
Четверг	День отдыха									
Пятница	Разминка	11	14	12	12	18+	—	—	—	Растяжка
Суббота	День отдыха									
Воскресенье	День отдыха									
Неделя 4		Подход 1	Подход 2	Подход 3	Подход 4	Подход 5	Подход 6	Подход 7	Подход 8	
Понедельник	Разминка	12	15	12	12	18+	—	—	—	Растяжка
Вторник	День отдыха									
Среда	Разминка	14	16	14	14	19+	—	-	—	Растяжка
Четверг	День отдыха									
Пятница	Разминка	15	17	15	15	22+	—	—	—	Растяжка
Суббота	День отдыха									
Воскресенье	День отдыха									
Неделя 5		Подход 1	Подход 2	Подход 3	Подход 4	Подход 5	Подход 6	Подход 7	Подход 8	
Понедельник	Разминка	16	20	16	15	26+	—	—	-	Растяжка
Вторник	День отдыха									
Среда	Разминка	10	10	16	16	10	10	31 +	—	Растяжка
Четверг	День отдыха									

Пятница	Разми нка	11	11	16	16	11	11	37+	—	Растя жка
Суббота	День отдыха									
Воскрес енье	День отдыха									
Неделя 6		Под ход 1	Под ход 2	Под ход 3	Под ход 4	Подхо д 5	Под ход 6	Под ход 7	Под ход 8	
Понедел ьник	Разми нка	12	12	22	22	40+	—	—		Растя жка
Вторник	День отдыха									
Среда	Разми нка	14	14	18	18	14	14	44+	—	Растя жка
Четверг	День отдыха									
Пятница	Разми нка	16	16	22	22	16	16	48+	—	Растя жка
Суббота	День отдыха									
Воскрес енье	День отдыха									
Неделя 7		Под ход 1	Под ход 2	Под ход 3	Под ход 4	Подхо д 5	Под ход 6	Под ход 7	Под ход 8	
Понедел ьник	Разми нка	14	20	19	20	50+	—	—	—	Растя жка
Вторник	День отдыха									
Среда	Разми нка	18	18	20	20	16	16	16	55+	Растя жка
Четверг	День отдыха									
Пятница	Разми нка	20	20	22	22	18	18	18	60+	Растя жка
Суббота	День отдыха									
Воскрес енье	День отдыха									

Отдых между подходами — 60 с (при необходимости дольше)

Не забывайте проводить разминку и растяжку!

Примечание. Отдых и восстановление крайне необходимы для успешного выполнения программы, поэтому их обязательно нужно включить в расписание.

Программа среднего уровня № 2

Неделя 1		Подх од 1	Подх од 2	Подх од 3	Подх од 4	Подх од 5	Подх од 6	Подх од 7	Подх од 8	
Понедельник	Разминка	6	8	6	6	7+	—	—	—	Растяжка
Вторник	День отдыха									
Среда	Разминка	8	10	8	8	9+	—	—	—	Растяжка
Четверг	День отдыха									
Пятница	Разминка	9	12	9	9	11 +	—	—	—	Растяжка
Суббота	День отдыха									
Воскресенье	День отдыха									
Неделя 2		Подх од 1	Подх од 2	Подх од 3	Подх од 4	Подх од 5	Подх од 6	Подх од 7	Подх од 8	
Понедельник	Разминка	9	11	9	9	12+	—	—	—	Растяжка
Вторник	День отдыха									
Среда	Разминка	10	12	10	10	13+	—	—	—	Растяжка
Четверг	День отдыха									
Пятница	Разминка	11	13	11	11	14+	—	—	—	Растяжка
Суббота	День отдыха									
Воскресенье	День отдыха									
Неделя 3	Подход 1	Подх	Подх	Подх	Подх	Подх	Подх	Подх	Подх	

			од 2	од 3	од 4	од 5	од 6	од 7	од 8	
Понедельник	Разминка	11	14	11	11	16+	—	—	—	Растяжка
Вторник	День отдыха									
Среда	Разминка	12	15	12	12	18+	—	—	—	Растяжка
Четверг	День отдыха									
Пятница	Разминка	13	16	14	14	20+	—	—	—	Растяжка
Суббота	День отдыха									
Воскресенье	День отдыха									
Неделя 4		Подход 1	Подход 2	Подход 3	Подход 4	Подход 5	Подход 6	Подход 7	Подход 8	
Понедельник	Разминка	14	17	14	14	20+	—	—	—	Растяжка
Вторник	День отдыха									
Среда	Разминка	16	18	16	16	21 +	—	—	—	Растяжка
	День отдыха									
Пятница	Разминка	17	19	17	17	24+	—	—	—	Растяжка
Суббота	День отдыха									
Воскресенье	День отдыха									
Неделя 5		Подход 1	Подход 2	Подход 3	Подход 4	Подход 5	Подход 6	Подход 7	Подход 8	
Понедельник	Разминка	18	22	18	18	28+	—	—	—	Растяжка
Вторник	День отдыха									
Среда	Разминка	12	12	18	18	12	12	33+	—	Растяжка
Четверг	День отдыха									

Пятница	Разминка	13	13	18	18	13	13	39+	—	Растяжка
Суббота	День отдыха									
Воскресенье	День отдыха									
Неделя 6		Подход 1	Подход 2	Подход 3	Подход 4	Подход 5	Подход 6	Подход 7	Подход 8	
Понедельник	Разминка	14	14	24	24	42+	—	—	—	Растяжка
Вторник	День отдыха									
Среда	Разминка	16	16	20	20	16	16	46+	—	Растяжка
Четверг	День отдыха									
Пятница	Разминка	18	18	24	24	18	18	50+	—	Растяжка
Суббота	День отдыха									
Воскресенье	День отдыха									
Неделя 7		Подход 1	Подход 2	Подход 3	Подход 4	Подход 5	Подход 6	Подход 7	Подход 8	
Понедельник	Разминка	16	18	21	22	50+	—	—	—	Растяжка
Вторник	День отдыха									
Среда	Разминка	20	20	22	22	18	18	18	55+	Растяжка
Четверг	День отдыха									
Пятница	Разминка	22	22	24	24	20	20	20	60+	Растяжка
Суббота	День отдыха									
Воскресенье	День отдыха									
Отдых между подходами — 60 с (при необходимости дольше)										

Не забывайте проводить разминку и растяжку.

Примечание. Отдых и восстановление крайне необходимы для успешного выполнения программы, поэтому их обязательно нужно включить в расписание.

Программа продвинутого уровня № 1

Неделя 1		Подх од 1	Подх од 2	Подх од 3	Подх од 4	Подх од 5	Подх од 6	Подх од 7	Подх од 8	
Понедельник	Разминка	11	13	8	8	10+	—	—	—	Растяжка
Вторник	День отдыха									
Среда	Разминка	11	13	9	9	13+	—		-	Растяжка
Четверг	День отдыха									
Пятница	Разминка	12	14	10	10	14+	—	—	—	Растяжка
Суббота	День отдыха									
Воскресенье	День отдыха									
Неделя 2		Подх од 1	Подх од 2	Подх од 3	Подх од 4	Подх од 5	Подх од 6	Подх од 7	Подх од 8	
Понедельник	Разминка	10	13	10	10	14+	—	—	—	Растяжка
Вторник	День отдыха									
Среда	Разминка	12	15	11	11	16+	—	—	—	Растяжка
Четверг	День отдыха									
Пятница	Разминка	14	17	12	12	18+	—	—	—	Растяжка
Суббота	День отдыха									
Воскресенье	День отдыха									
Неделя 3		Подх од 1	Подх од 2	Подх од 3	Подх од 4	Подх од 5	Подх од 6	Подх од 7	Подх од 8	

Понедельник	Разминка	12	15	10	10	17+	—	—	—	Растяжка
Вторник	День отдыха									
Среда	Разминка	14	17	12	12	19+	—	—	—	Растяжка
Четверг	День отдыха									
Пятница	Разминка	16	20	14	14	21 +	—	—	—	Растяжка
Суббота	День отдыха									
Воскресенье	День отдыха									
Неделя 4		Подход 1	Подход 2	Подход 3	Подход 4	Подход 5	Подход 6	Подход 7	Подход 8	
Понедельник	Разминка	13	17	13	13	19+	—	—	—	Растяжка
Вторник	День отдыха									
Среда	Разминка	19	20	14	14	24+	—	—	—	Растяжка
Четверг	День отдыха									
Пятница	Разминка	21	24	19	19	28+	—	—	—	Растяжка
Суббота	День отдыха									
Воскресенье	День отдыха									
Неделя 5		Подход 1 Подход 2	Подход 3	Подход 4	Подход 5	Подход 6	Подход 7	Подход 8		
Понедельник	Разминка	19	25	21	21	31 +	-	-	-	Растяжка
Вторник	День отдыха									
Среда	Разминка	13	13	19	19	13	13	34+	-	Растяжка
Четверг	День отдыха									
Пятница	Разминка	13	13	20	20	13	13	36+	-	Растяжка

	нка									жка
Суббота	День отдыха									
Воскресенье	День отдыха									
Неделя 6		Подход	Подход 2	Подход 3	Подход 4	Подход 5	Подход 6	Подход 7	Подход 8	
Понедельник	Разминка	17	27	23	23	41 +		—	—	Растяжка
Вторник	День отдыха									
Среда	Разминка	17	17	23	23	18	18	45+	—	Растяжка
Четверг	День отдыха									
Пятница	Разминка	19	19	25	25	20	20	49+	—	Растяжка
Суббота	День отдыха									
Воскресенье	День отдыха									
Неделя 7		Подход 1	Подход 2	Подход 3	Подход 4	Подход 5	Подход 6	Подход 7	Подход 8	
Понедельник	Разминка	19	31	25	25	50+	—	—	—	Растяжка
Вторник	День отдыха									
Среда	Разминка	19	19	23	23	19	19	22	55+	Растяжка
Четверг	День отдыха									
Пятница	Разминка	23	23	30	30	25	25	23	60+	Растяжка
Суббота	День отдыха									
Воскресенье	День отдыха									
Отдых между подходами — 60 с (при необходимости дольше)										

Не забывайте проводить разминку и растяжку!

Примечание. Отдых и восстановление крайне необходимы для успешного выполнения программы, поэтому их обязательно нужно включить в расписание.

Программа продвинутого уровня № 2

Неделя 1		Подх од 1	Подх од 2	Подх од 3	Подх од 4	Подх од 5	Подх од 6	Подх од 7	Подх од 8	
Понедельник	Разминка	13	15	10	10	12+	-	-	-	Растяжка
Вторник	День отдыха									
Среда	Разминка	13	15	11	11	15+	—	—	—	Растяжка
Четверг	День отдыха									
Пятница	Разминка	14	16	12	12	16+	—	—	-	Растяжка
Суббота	День отдыха									
Воскресенье	День отдыха									
Неделя 2		Подх од 1	Подх од 2	Подх од 3	Подх од 4	Подх од 5	Подх од 6	Подх од 7	Подх од 8	
Понедельник	Разминка	12	15	12	12	16+	—	—	—	Растяжка
Вторник	День отдыха									
Среда	Разминка	14	17	13	13	18+	—	—	—	Растяжка
Четверг	День отдыха									
Пятница	Разминка	16	19	14	14	20+	—	—	—	Растяжка
Суббота	День отдыха									
Воскресенье	День отдыха									
Неделя 3		Подх од 1	Подх од 2	Подх од 3	Подх од 4	Подх од 5	Подх од 6	Подх од 7	Подх од	

Понедельник	Разминка	12	15	10	10	19+	—	—	—	Растяжка
Вторник	День отдыха									
Среда	Разминка	14	17	12	12	21 +	—	—	—	Растяжка
Четверг	День отдыха									
Пятница	Разминка	16	20	14	14	23+	—	—	—	Растяжка
Суббота	День отдыха									
Воскресенье	День отдыха									
Неделя 4		Подход 1	Подход 2	Подход 3	Подход 4	Подход 5	Подход 6	Подход 7	Подход 8	
Понедельник	Разминка	15	19	15	15	21 +	—	—	—	Растяжка
Вторник	День отдыха									
Среда	Разминка	21	23	16	16	26+	—	—	—	Растяжка
Четверг	День отдыха									
Пятница	Разминка	23	27	21	21	30+	—	—	—	Растяжка
Суббота	День отдыха									
Воскресенье	День отдыха									
Неделя 5		Подход 1	Подход 2	Подход 3	Подход 4	Подход 5	Подход 6	Подход 7	Подход 8	
Понедельник	Разминка	21	27	23	23	33+	—	—	—	Растяжка
Вторник	День отдыха									
Среда	Разминка	15	15	21	21	15	15	36+	—	Растяжка
Четверг	День отдыха									
Пятница	Разминка	15	15	22	22	15	15	38+	—	Растяжка

	нка									жка
Суббота	День отдыха									
Воскресенье	День отдыха									
Неделя 6		Подход 1	Подход 2	Подход 3	Подход 4	Подход 5	Подход 6	Подход 7	Подход 8	
Понедельник	Разминка	18	28	24	24	42+	—	—	—	Растяжка
Вторник	День отдыха									
Среда	Разминка	18	18	24	24	19	19	46+	—	Растяжка
Четверг	День отдыха									
Пятница	Разминка	20	20	26	26	21	21	50+	—	Растяжка
Суббота	День отдыха									
Воскресенье	День отдыха									
Неделя 7		Подход 1	Подход 2	Подход 3	Подход 4	Подход 5	Подход 6	Подход 7	Подход 8	
Понедельник	Разминка	20	32	26	26	50+	—	—	—	Растяжка
Вторник		День отдыха								
Среда	Разминка	20	20	24	24	20	20	23	55+	Растяжка
Четверг	День отдыха									
Пятница	Разминка	24	24	31	31	26	26	24	60+	Растяжка
Суббота	День отдыха									
Воскресенье	День отдыха									
Отдых между подходами — 60 с (при необходимости дольше)										

Не забывайте проводить разминку и растяжку!

Примечание. Отдых и восстановление крайне необходимы для успешного выполнения программы, поэтому их обязательно нужно включить в расписание

2.2 Финальный тест

Если вы уже прошли программу «100 отжиманий» и теперь вам остается только провести завершающий тест, то есть выполнить 100 отжиманий за один подход.

Дайте себе 1-2 дня на отдых. Постарайтесь не делать никаких упражнений и избегать больших нагрузок — ведь для достижения цели вам нужно собрать всю свою энергию. Готовы? Начали!

Не спешите, фокусируйте все внимание на выполнении конкретного десятка отжиманий. Держите тело прямо и не задерживайте дыхание. Если начнете сбиваться, сделайте несколько глубоких вдохов и восстановите дыхание перед тем, как продолжить. Вы сможете это сделать!

Если вы все же не осилите заветную «сотню», не расстраивайтесь, а вернитесь на пару недель назад и поработайте еще над увеличением силового потенциала. Главное — не опускать руки: вы ближе к цели, чем думаете!

2.3 Поддержание формы

Итак, теперь вы способны отжаться от пола 100 раз подряд и, конечно, очень довольны собой. Вы славно потрудились и достигли поставленной цели! Кроме того, смею предположить, что вы заметили ряд довольно существенных изменений в своем теле: у мужчин грудь приобрела рельефность, у женщин подтянулся бюст, вы стали шире в плечах, мышцы рук окрепли и теперь всегда находятся в тонусе. Пресс стал сильнее, осанка прямее, а уровень энергии выше.

Но самое поразительное заключается в том, что вы сделали только первый шаг на пути к физическому совершенству. Подумайте, чего вы сумеете добиться с помощью регулярных упражнений, если всего за каких-то семь недель отжиманий достигли столь значительных успехов.

Кто-то удовольствуется тем, что справился с предложенным испытанием, и примется искать какую-нибудь другую программу. И это будет замечательно, потому что разнообразные упражнения способны намного дольше поддерживать мотивацию. Почему бы не поискать подходящий базовый план тренировок с отягощениями или не испробовать новый вид аэробики? Замахнитесь на программу подготовки к первому в вашей жизни 5-километровому пробегу, запишитесь в группу йоги или сходите на плавание. Возможностей не перечислить, но смею надеяться, что теперь вы полностью

уверены в своих силах и при вашем нынешнем уровне физической подготовки вам любое дело по плечу.

Что касается тех, кому 100 отжиманий показалось мало, то они попробуют поднять планку до 150, 200 или даже выше. Вам я рекомендую начать сначала один из основных тренировочных планов и следовать ему так же, как вы делали в первый раз. Разница будет заключаться лишь в максимальном увеличении количества повторений в последнем подходе на каждой тренировке. Это поможет вам не только сохранить достигнутую форму, но и довести до максимума прирост силы после каждой тренировки. И тогда перед вами откроются новые горизонты. Если вы станете постоянно бросать вызов самому себе, то сможете достичь фантастических высот!

И наконец, для тех, кто желает внести больше разнообразия в тренировки и заняться целенаправленным развитием своей мускулатуры, предлагается широкий ассортимент продвинутых вариантов отжиманий, освоение которых реально потребует большого труда. Можно, например, выбрать отжимания с широкой постановкой рук, предназначенные для развития внешних областей грудных мышц, или отжимания на одной руке для развития сильных предплечий и рельефных трицепсов.

Очень важно сохранить увлекательность тренировок, поэтому лучше всего менять вид упражнений каждые полтора-два месяца. Как правило, за 6-8 недель организм успевает осуществить все изменения, которых требует конкретный фитнес-план. Чтобы прогресс не остановился, нужно периодически «встряхивать систему». Кроме того, каждые 2-3 месяца неделю-другую следует уделять полному отдыху — лучшего способа подзарядки умственных и физических «аккумуляторов» просто не существует.

Глава 3. Отжимания - какие мышцы работают

3.1 Прорабатываемые мышцы

Одно из главных достоинств отжиманий (и силового тренинга в целом) заключается в их способности предотвращать травмы.

Ничто не помогает костной системе больше, чем укрепление мышц и соединительных тканей, расположенных вокруг конкретных областей, естественным образом достигающееся в результате регулярных тренировок. Кроме того, выполнение умеренного или большого количества отжиманий является эффективным способом укрепления сердечно-сосудистой системы и повышения плотности костей, значительно снижающего потенциальный риск повреждения определенных областей тела.

Многие считают отжимания трудным упражнением, потому что для сохранения равновесия тела приходится задействовать мышцы бедер и плеч, выполняющие функцию стабилизаторов корпуса. Это упражнение позволяет прорабатывать все мышцы плечевого пояса и мелкие стабилизирующие мышцы плеча. Плечевой сустав является самым подвижным и позволяет нам совершать повседневные действия: поднимать, тянуть или толкать предметы. Отжимания развивают силу и эластичность мышц, обеспечивающих разнообразные движения рук. Сила и гибкость этих мышц особенно важны, потому что плечевой сустав отличается крайней нестабильностью и подвержен смещению намного больше, чем другие суставы.

Кроме того, в отжиманиях участвуют:

БОЛЬШИЕ ГРУДНЫЕ МЫШЦЫ. Это веерообразные мышцы в верхней части груди. Впечатляющая форма груди обычно является результатом хорошо развитых рельефных грудных мышц. Большие грудные мышцы отвечают за три основных движения: медиальное вращение плечевой кости (как в армрестлинге), отведение плечевой кости (как при подъеме тяжестей и бросании) и приведение плечевой кости (как во время подъема рук в стороны).

ТРЕХГЛАВЫЕ МЫШЦЫ ПЛЕЧА (ТРИЦЕПСЫ). Эти крупные мышцы располагаются на задней стороне плеч и отвечают за выпрямление рук. На долю трицепсов приходится около 60 процентов мышечной массы плеча. Для ускоренного развития трицепсов отжимания следует выполнять узким хватом.

ДЕЛЬТОВИДНЫЕ МЫШЦЫ. Данные мышцы отвечают за привлекательный покатый контур плечевого пояса и состоят из трех пучков: переднего, бокового среднего и заднего. Отжимания, хоть и не являются главным упражнением для развития дельтовидных мышц, все же приносят им существенную пользу. Дельтовидные мышцы участвуют во всех движениях плеч, включая подъем и вращение.

ПЕРЕДНИЕ ЗУБЧАТЫЕ МЫШЦЫ. Эти мышцы размещаются на поверхности верхних ребер в боковой части груди и отвечают в основном за протракцию лопаток. Развивать их позволяют традиционные отжимания.

ДВУГЛАВЫЕ МЫШЦЫ ПЛЕЧА. Данные мышцы, расположенные на передней поверхности плеч, отвечают за вращение предплечий и сгибание рук в локтях. Однако следует отметить, что выполнение традиционных отжиманий не оказывает на развитие бицепсов существенного влияния.

Короче говоря, отжимания увеличивают силу, необходимую для выполнения ежедневно совершаемых действий. Подъем и перемещение предметов, уборка дома, уход за садом — выполнять все эти повседневные обязанности станет намного легче после того, как вы успешно пройдете данную программу.

ПРЯМАЯ МЫШЦА ЖИВОТА. Это крупная прямая мышца, которая располагается в передней части живота и поддерживает мышцы спины. Чтобы стабилизировать тело при выполнении отжиманий, мышцы поясницы сокращаются, а мышцы живота растягиваются, и эта статическая нагрузка развивает силу центра тела.

БОЛЬШИЕ ЯГОДИЧНЫЕ МЫШЦЫ. Это крупные мышцы, составляющие значительную часть ягодичной области и отвечающие в основном за поддержание туловища в вертикальном положении.

Глава 4. Виды отжимания (техника)

4.1 Виды отжимания (техника)

Если вы успешно выполнили 100 отжиманий подряд либо в ходе первоначальной проверки (да, такое бывало!), либо после выполнения одной из шести тренировочных программ, головокружительное ощущение успеха наверняка сделало вас фанатом этого упражнения, и теперь вам не терпится поставить перед собой еще более сложную цель. Если в придачу ко всему вам хочется немного разнообразия, тогда выберите какие-нибудь

более трудные виды отжиманий, которые обеспечат вам повышенную нагрузку на тренировках и позволят прорабатывать различные части тела.

Конечно, вы можете ограничиться поддержанием новообретенной силы и физической формы, и в этом случае знакомиться со следующей частью книги вам попросту ни к чему.

На последующих страницах вы найдете подробные пошаговые описания самых популярных разновидностей отжиманий повышенной трудности. Не пожалейте времени на просмотр инструкций и изучение диаграмм, показывающих, какие области тела помогает развить каждый вариант упражнения.

После того как вы найдете подходящую разновидность отжиманий, проведите начальный тест. Процедура описана на странице 34 и, по сути, ничем не отличается от той, которую вы провели перед тем, как приступить к одной из прогрессивных программ тренировок: начального уровня № 1 и 2, среднего уровня № 1 и 2 или продвинутого уровня № 1 и 2. Единственное отличие от традиционных отжиманий будет заключаться в том, что вам потребуются простой спортивный инвентарь вроде фитбола или мяча для йоги, набивного мяча или балансирующей платформы BOSU.

Никаких пределов для роста силы и устойчивости, достигаемых путем регулярного выполнения отжиманий, не существует. Точно так же как в случаях с большинством других форм физических упражнений, ключом к успеху здесь являются последовательность и непрерывность тренировочного процесса. Однако если вам немного наскучат традиционные отжимания, то повысить интерес к тренировкам и облегчить задачу сохранения мотивации помогут следующие движения повышенной трудности и сложности.

4.2 Отжимания с широкой постановкой рук



Этот вариант постановки рук меняет распределение нагрузки, позволяя нагружать преимущественно грудные мышцы, в то время как мышцы рук и плечевого пояса задействуются в меньшей степени.

Исходное положение: Примите положение «упор на прямых руках», но кисти расположите на расстоянии, превышающем ширину плеч на 20-30 см. Следите за тем, чтобы локти не выходили за линию кистей. Напрягите брюшной пресс, чтобы удерживать на одной линии все тело от плеч до стоп. Не поднимайте таз вверх и не позволяйте спине провисать вниз.

- На вдохе опускайте тело, пока угол сгиба рук в локтях не составит примерно 90 градусов, а грудь не окажется в 3-5 см от пола.
- На выдохе выжмите тело вверх, выпрямляя руки. Представляйте, что поднимаетесь, пытайтесь оттолкнуть от себя пол. Толкающее усилие должно исходить преимущественно от мышцы плечевого пояса и груди.

4.3 Отжимания с узкой постановкой рук

Этот вариант расположения рук позволяет прорабатывать в первую очередь трицепсы и в меньшей степени — мышцы груди и плечевого пояса.

Исходное положение: Примите положение «упор на прямых руках», но кисти рук расположите непосредственно под грудью, в нескольких сантиметрах друг от друга. Стопы можно слегка развести в стороны, чтобы было легче сохранять равновесие.

- На вдохе опускайте тело, пока угол сгиба рук в локтях не составит примерно 90 градусов, а грудь не окажется в 3-5 см от пола. Держите локти ближе к туловищу.
- На выдохе выжмите тело вверх, выпрямляя руки. Представляйте, что поднимаетесь, пытайтесь оттолкнуть от себя пол. Толкающее усилие должно исходить преимущественно от трицепсов, мышц плечевого пояса и груди.
-

4.4 Отжимания на кончиках пальцев

Этот вариант укрепляет мышцы груди, кистей и предплечий.

Исходное положение: Примите положение «упор на прямых руках», но кистям придайте вид «медвежьей лапы», чтобы с полом контактировали только кончики пальцев. Расстояние между кистями должно быть немного шире плеч.

- На вдохе опускайте тело, пока угол сгиба рук в локтях не составит примерно 90 градусов, а грудь не окажется в 3-5 см от пола. Держите локти ближе к туловищу.
- На выдохе выжмите тело вверх, выпрямляя руки. Представляйте, что поднимаетесь, пытайтесь оттолкнуть от себя пол. Толкающее усилие должно исходить преимущественно от мышц плечевого пояса и груди.

4.5 Алмазные отжимания



Алмазные отжимания

Очень похожий на отжимания с узкой постановкой рук, этот вариант хорошо развивает трицепсы и в меньшей степени — мышцы груди и плечевого пояса.

Исходное положение: Примите положение «упор для отжиманий», но кисти расположите так близко друг к другу, чтобы указательные и большие пальцы коснулись друг друга и образовали фигуру, похожую на алмаз.

- На вдохе опускайте тело, пока грудь не окажется как можно ближе к кистям. Держите локти ближе к туловищу.
- На выдохе выжмите тело вверх, выпрямляя руки.

4.6 Отжимания на кулаках

Удивительно много людей жалуются, что регулярное выполнение отжиманий вызывает у них дискомфорт в запястьях, но если вы сожмете руки в кулаки, тогда вес тела будет приходиться не на ладони, а на костяшки пальцев, что при выполнении движений позволит не растягивать запястья.

Исходное положение: Примите положение «упор на прямых руках», но вместо ладоней упритесь в пол костяшками кулаков, развернутых перпендикулярно телу.

Примечание. Пожалуйста, при выполнении отжиманий этого вида подложите под кулаки что-нибудь мягкое: гимнастический коврик или сложенное полотенце.

- На вдохе опускайте тело, пока угол сгиба рук в локтях не составит примерно 90 градусов, а грудь не окажется в 3-5 см от кистей. Держите локти ближе к туловищу.
- На выдохе выжмите тело вверх, выпрямляя руки. Представляйте, что поднимаетесь, пытайтесь оттолкнуть от себя пол. Толкающее усилие должно исходить преимущественно от мышц плечевого пояса и груди.

4.7 Отжимания с хлопком

Это взрывное, или плиометрическое, упражнение способствует дальнейшему развитию мышц плечевого пояса, груди и трицепсов.

Исходное положение: Примите положение «упор для отжиманий». Ноги можно слегка развести в стороны, чтобы легче было сохранять равновесие.

- Опускайте тело, пока угол сгиба рук в локтях не составит примерно 90 градусов, а грудь не окажется в 3-5 см от кистей.
- Без остановки резким рывком подбросьте тело вверх. Когда руки оторвутся от пола, быстро хлопните в ладоши и перед приземлением верните руки в исходное положение.

4.8 Отжимания с опорой на одну ногу



Отжимания с опорой на одну ногу

Дополнительная сложность этого вида отжиманий заключается в необходимости удерживать равновесие, сохранять устойчивость корпуса и прилагать больше усилий.

Исходное положение: Примите положение «упор на прямых руках», но положите одну ногу на другую так, чтобы с полом соприкасался только носок нижней стопы.

- На вдохе опускайте тело, пока угол сгиба рук в локтях не составит примерно 90 градусов, а грудь не окажется в 3-5 см от кистей. Держите локти как можно ближе к туловищу.
- На выдохе выжмите тело вверх, выпрямляя руки. Представляйте, что поднимаетесь, пытаясь оттолкнуть от себя пол. Толкающее усилие должно исходить преимущественно от мышц плечевого пояса и груди.

4.9 Отжимания на одной руке

Этот вид отжиманий укрепляет трицепсы, мышцы груди и предплечий.

Исходное положение: Примите положение «упор для отжиманий», но разведите ноги немного шире плеч. Оторвите от пола одну руку (ту, что слабее) и заведите ее за спину.

Примечание. Не пытайтесь выполнять отжимания на одной руке, пока не накопите достаточно опыта в выполнении обычных отжиманий.

- Чтобы удержать равновесие, слегка разверните торс в направлении, противоположном опорной руке. На вдохе опускайте тело, пока подбородок не окажется в нескольких сантиметрах от пола.
- На выдохе выжмите тело вверх, стараясь держать спину прямо. Остановитесь прежде, чем рука выпрямится полностью.

4.10 Отжимания с опорой руками на фитбол

Чтобы сохранить равновесие и стабильность, в этом виде отжиманий задействуются все группы мышц верхней и средней части тела.

Исходное положение: Встаньте на колени перед фитболом и положите на него кисти примерно на ширине плеч. Отведите стопы назад и наклонитесь вперед так, чтобы грудь оказалась прямо над мячом, а носки упирались в пол.

- На вдохе сгибайте руки, опуская грудь к мячу, пока угол сгиба рук в локтях не составит 90 градусов. Напрягите среднюю часть тела, не позволяя тазу и бедрам расслабиться и провиснуть. Зафиксируйте нижнее положение на 1-2 секунды.
- Сделайте выдох и выпрямите руки, возвращая верхнюю часть тела в исходное положение.

4.11 Отжимания с опорой ногами на фитбол

Этот вариант развивает мышцы груди, спины, трицепсы и живота.

Исходное положение: Лягте на фитбол лицом вниз, опираясь на пол прямыми руками. Переместитесь на мяче вперед, чтобы таз и бедра оказались на весу, а фитбол расположился под стопами. Лучезапястные суставы должны находиться прямо под плечевыми.

- На вдохе опускайте тело вниз, пока угол сгиба рук в локтях не составит 90 градусов. Чтобы сохранить устойчивость, задействуйте мышцы средней части тела.
- Зафиксируйте нижнее положение на 1-2 секунды, а затем сделайте выдох и выпрямите руки, возвращаясь в исходное положение.

4.12 Отжимания с опорой руками на медбол

Этот вариант отжимания развивает чувство равновесия, устойчивость мышц средней части тела и вносит в тренировку дополнительный элемент силовой нагрузки.

Исходное положение: Поставьте перед собой набивной мяч. Возьмитесь за него с боков и примите положение «упор на прямых руках». Стопы можно развести в стороны на ширину плеч, чтобы легче было удерживать равновесие.

- Сделайте вдох и согните руки в локтях, стараясь полностью контролировать движение тела вниз. Во время приближения груди к верхушке мяча напрягите мышцы средней части тела, чтобы держать тело прямо.
- Зафиксируйте нижнее положение на 1-2 секунды, а затем сделайте выдох и выпрямите руки, возвращаясь в исходное положение. При выполнении обеих фаз упражнения фокусируйте внимание на сохранении равновесия.

4.13 Отжимания с ногами на возвышении

Этот вид отжиманий укрепляет мышцы рук и верхней части груди.

Исходное положение: Примите положение «упор на прямых руках», но носки расположите на устойчивой табуретке или на низком стуле.

- На вдохе опускайте тело, пока грудь не окажется в сантиметре от пола. Держите локти ближе к туловищу.

- Зафиксируйте нижнее положение на 1-2 секунды, а затем сделайте выдох и выпрямите руки, возвращаясь в исходное положение.

4.14 Отжимания с опорой руками на BOSU

Этот вид отжиманий развивает чувство равновесия, устойчивость мышц средней части тела и вносит в тренировку дополнительный элемент силовой нагрузки.

Исходное положение: Поставьте руки на противоположные стороны купола BOSU и примите положение «упор на прямых руках».

- На вдохе сгибайте руки, чтобы опустить тело как можно ниже — в идеале грудь должна оказаться в 3-5 см от поверхности платформы. Следите, чтобы тело от головы до пяток представляло собой прямую линию.
- На выдохе выжмите тело в исходное положение, используя мышцы груди, рук и верхней части спины. Чтобы сохранить равновесие, задействуйте мышцы средней части тела.

4.15 Отжимания на перевернутой платформе BOSU

Этот вид отжиманий развивает чувство равновесия, устойчивость мышц средней части тела и вносит в тренировку дополнительный элемент силовой нагрузки.

«bosu» уникальный тренажер bosu balance trainer.

BOSU-платформа – тренажер, представляющий собой резиновую полусферу (половину мяча) на пластиковой платформе, снабженную двумя ручками, накачанную воздухом, имеющую диаметр около 60 см и высоту около 30 см.

Исходное положение: Возьмитесь за ручки на противоположных сторонах платформы BOSU и примите положение «упор на прямых руках».

- На вдохе сгибайте руки, чтобы опустить тело как можно ниже — в идеале грудь должна оказаться в 3-5 см от платформы. Следите, чтобы тело от головы до пяток представляло собой прямую линию.
- На выдохе поднимите тело в исходное положение, используя мышцы груди, рук и верхней части спины. Чтобы сохранить равновесие, задействуйте мышцы средней части тела.

4.16 Попеременные отжимания

Этот вид отжиманий укрепляет мышцы плечевого пояса и трицепсы, а также вносит в тренировку дополнительный элемент аэробной нагрузки.

Исходное положение: Примите позу доски (положение «упор лежа на локтях и носках»). Все тело от головы до пяток должно представлять собой прямую линию. Зафиксируйте это положение, задействуя мышцы средней части тела. Следите, чтобы бедра и таз не провисали.

- На выдохе выпрямите правую руку, поднимая вверх правую сторону тела.
- Затем выпрямите левую руку. Теперь вы должны находиться в стандартном положении «упор на прямых руках».
- Опуститесь на левый локоть.

- Опуститесь на правый локоть.

Глава 5. Как правильно отжиматься от пола

Чтобы помочь вам получить максимум пользы от данной программы, я составил список ответов на 20 самых распространенных вопросов, охватывающих такие темы, как правильная техника, частота тренировок, избавление от лишнего веса, отдых, восстановление и т. д. Кроме того, в этом разделе вы найдете рекомендации по выполнению вспомогательных упражнений, описание вероятных изменений во время выполнения программы и узнаете, что делать, если вам тяжело даются традиционные отжимания.

Можно ли мне отжиматься каждый день вместо трех раз в неделю?

Нет. Очень важно давать телу время на восстановление после интенсивных тренировок. Во время выполнения упражнений мышечная ткань разрушается, но за время отдыха она успевает восстановиться. Ежедневная нагрузка на мышцы будет мешать процессу восстановления и тормозить ваш прогресс. Для того чтобы восстановиться и адаптироваться к нагрузке, полученной во время силовой тренировки, организму требуется 48 часов. Не забывайте об этом.

Мой прогресс остановился, и я больше не могу увеличивать количество отжиманий. Что произошло?

После впечатляющего роста силы на начальной стадии программы телу может потребоваться передышка. Придерживайтесь плана, верьте цифрам — и вскоре вы возобновите движение по пути к заветной сотне отжиманий. Кроме того, во время тренировок следите за дыханием. Задержка дыхания лишает вас способности выполнять отжимания технически правильно, поэтому ее следует избегать.

Во время отжиманий у меня болят запястья. Что нужно сделать?

Попробуйте выполнять отжимания на кулаках. Тогда вес тела будет приходиться не на ладони, а на костяшки пальцев, и это позволит избежать растяжения запястий. Только не забудьте подложить под кулаки мягкий коврик или сложенное полотенце.

Нужно ли мне касаться грудью пола при выполнении отжиманий?

Технически правильно останавливаться, когда грудь находится в 3-5 сантиметрах от пола. Пользы от касания грудью пола нет никакой. Вместо этого следите, чтобы в фазе опускания угол сгибания рук в локте составлял 90 градусов.

Как быстро нужно выполнять отжимания?

Отжимания нужно выполнять в медленном, размеренном темпе. Вместо того чтобы дергаться вверх и вниз, нужно стараться полностью контролировать опускание и подъем тела. Ориентировочно каждая фаза (движение вверх и вниз) должна длиться пару секунд.

Как правильно дышать при выполнении отжиманий?

Важно делать вдох во время опускания и выдох во время подъема. Выполняя упражнение, следите за тем, чтобы не задерживать дыхание. Старайтесь дышать ритмично.

Как следует держать голову?

Голову нужно удерживать в нейтральном положении, то есть не смотреть ни вперед, ни вниз, на свой пупок. Традиционный армейский стиль отжиманий требует направлять взгляд вперед, но я считаю, что такое положение головы вызывает чрезмерное напряжение мышц шеи.

Можно ли делать паузы между отжиманиями, если я начинаю уставать?

Делать короткие паузы, чтобы перевести дух, разрешается, но такие передышки можно проводить только в верхнем положении. Не выключайте руки в локтях, не поднимайте ягодицы и не опускайте локти на пол для опоры.

Я не могу выполнить ни одного отжимания в традиционном стиле. Что мне делать?

Намните с подготовительной программы. Там вы найдете облегченные варианты отжиманий, которые подходят для любого уровня физической подготовки.

Смогу ли я сбросить лишний вес, если начну заниматься по данной программе?

В принципе, отжимания помогают сжигать калории и наращивать мышечную массу, для поддержания которой тратятся дополнительные калории. Однако сами по себе они являются не самым лучшим средством снижения веса. Если ваша главная цель в том, чтобы похудеть, тогда вам следует использовать эффективную программу кардиотренировок в сочетании с любым планом силового тренинга.

Мой сын (дочь) тоже хочет пройти это испытание (заняться отжиманиями). Ваша программа не опасна для подростков?

Совершенно безопасна! Кстати говоря, подростки очень восприимчивы к силовому тренингу, и этот план поможет им достичь отличных результатов. Однако прежде, чем разрешать детям приступить к выполнению программы, нужно удостовериться в том, что они совершенно здоровы, а если возникнут какие-либо сомнения относительно их физического состояния, проконсультироваться с врачом.

После выполнения отжиманий у меня дрожат руки. Это нормально?

Да. Ощущение дрожи в руках свидетельствует о том, что в мышцах накопилась молочная кислота — верный показатель достаточно большой нагрузки. Упражнения на растяжку после тренировки помогут вымыть молочную кислоту из мышц и нормализовать их состояние.

Каких изменений мне следует ожидать, если я решу следовать этому плану?

В ходе выполнения семинедельного плана вы заметите существенное увеличение силы верхней части тела. В дополнение к росту силы можно рассчитывать на развитие мышц груди, плечевого пояса и рук, правда, на это обычно требуется еще несколько недель, поскольку организму нужно время, чтобы синтезировать белки, которые используются в мышечных сокращениях.

Могу ли я применять специальные упоры для отжиманий?

Люди со слабыми запястьями говорят, что применение поручней, или упоров, для отжиманий позволяет им добиться большего успеха, чем использование традиционной техники с опорой ладонями на пол. Однако применение упоров связано с риском чрезмерного увеличения амплитуды опускания груди и повреждения соединительных тканей. Поэтому нужно следить, чтобы угол сгибания рук в локтевом суставе был не меньше 45 градусов.

После предыдущей тренировки у меня все еще болят руки. Нужно ли мне продолжать выполнять программу?

Тут вам следует прислушаться к своему организму. Чем вызвана боль — общей усталостью от нагрузки или вы перестарались и повредили мышцы? Если возникнут какие-либо сомнения по поводу вашей способности продолжать программу, немедленно остановитесь, отдохните несколько дней и проконсультируйтесь с врачом.

Можно ли мне заниматься проработкой верхней части тела с помощью других упражнений в тот день, когда я выполняю отжимания?

Данная программа станет хорошим дополнением к любой выполняемой вами программе силового тренинга (и наоборот), но учтите, что в этом случае ваша продуктивность немного снизится. Между тренировками желательно организовать небольшую передышку во избежание риска повреждения мышц или получения других травм. Кроме того, следует тщательно проводить разминку перед тренировкой и растяжку после нее.

В инструкции сказано: «Отдых между подходами — 60 с». Что мне делать во время отдыха?

Что хотите! Стойте на месте, делайте упражнения на растяжку, ходите, пейте воду, встряхивайте руки. Главное, чтобы после минуты отдыха вы были готовы отжиматься дальше.

При выполнении отжиманий у меня болят локти. Что я делаю неправильно?

Многие люди выключают локти в верхней точке подъема. Это считается очень серьезной технической ошибкой. В верхнем положении руки должны быть почти прямыми, но их ни в коем случае не следует выпрямлять полностью и выключать в локтях.

Кроме того, старайтесь держать локти ближе к туловищу, не разводите их. При хорошей технике выполнения вы должны чувствовать сокращение трицепсов.

В какое время лучше всего проводить тренировки?

Лучшее время для тренировки во многом зависит от индивидуальных особенностей человека. Одни люди ощущают прилив энергии утром, другие, вроде меня, предпочитают тренироваться вечером. Некоторым людям плотный распорядок дня позволяет заниматься упражнениями лишь поздно вечером, но тем и хороши отжимания, что их можно выполнять почти где угодно и когда угодно! Все, что от вас требуется, — это выделить достаточно времени на то, чтобы хорошенько размяться и подготовить свой разум и тело к предстоящей напряженной тренировке.

Во время тренировки я теряю концентрацию. Как можно сделать отжимания более увлекательными?

Попробуйте тренироваться с партнером или, что еще лучше, в группе. Многим людям тренировки доставляют больше удовольствия, когда они занимаются в окружении друзей, членов семьи или коллег по работе. Дополнительным преимуществом таких тренировок становятся повышение мотивации и стремление показать себя с лучшей стороны. Неплохая идея — выполнять отжимания под звуки любимых мелодий. В этом плане некоторые предпочитают использовать ритмичную, энергичную музыку, в то время как другим больше нравится расслабляющая и плавная. Найдите стиль, который больше всего подходит лично вам, и получайте удовольствие.

Глава 6. Подготовка к отжиманиям

6.1 Прежде чем вы начнете

Предлагаемые программы тренировок на отжимания подходят для любого возраста и уровня физической подготовки, но прежде, чем приступить к первой неделе, посоветуйтесь с врачом, особенно если в последний раз занимались каким-либо видом силового тренинга достаточно давно. Выясните, какие у вас могут быть медицинские ограничения. Ведь вы меньше всего хотите получить травму, которая помешает вам достичь цели.

Кроме разрешения врачей, важно правильно определить уровень, с которого следует начинать. Проведите начальный тест, а затем приступайте к выполнению программы, соответствующей вашему нынешнему уровню физической подготовки.

Для выполнения отжиманий не требуется никакого специального оборудования. Просто позаботьтесь о том, чтобы место для тренировок было просторным и хорошо проветриваемым. Кроме того, подберите удобную одежду, не стесняющую движения. Перед каждой тренировкой нужно утолить жажду и запастись водой. Пейте во время разминки и делайте, если потребуется, небольшие глотки из бутылки во время перерывов на отдых. А если окажется, что вам трудно найти стимул для занятий, то почему бы не уговорить своих друзей или членов семьи пройти это испытание вместе с вами?

6.2 Предотвращение травм

Можно с уверенностью сказать, что для упорно тренирующегося человека не может быть ничего хуже травмы. Если у вас есть малейшие сомнения относительно вашей способности выполнить данную программу, пожалуйста, проконсультируйтесь с врачом. Если вы решите пройти начальный тест и приступить к выполнению программы, не вылечив старую травму, болезнь может обостриться. Гораздо разумнее потратить пару недель на реабилитацию сейчас, чем подвергать себя риску усугубить свое состояние и оказаться выбитым из седла на долгие месяцы.

Как бы банально это ни звучало, последуйте старому доброму правилу и прислушайтесь к своему организму. В девяти случаях из десяти вы сумеете определить, позволяет ваше состояние взяться за программу интенсивных тренировок или нет. Обращайте внимание на любые предупреждающие сигналы, которые посылает вам мать-природа.

Будьте готовы к тому, что во время выполнения семинедельного плана вы будете испытывать легкие болезненные ощущения в мышцах и чувствовать усталость, особенно на первых этапах программы. Поэтому очень важно научиться понимать свое тело и отличать «хорошую» боль от «плохой». К «хорошей» боли относятся ощущение «забитости» в мышцах, когда во время выполнения упражнений они наполняются кровью,

или чувство легкого жжения, вызываемое молочной кислотой. Постарайтесь привыкнуть к этим ощущениям и воспринимать их как верный признак роста силы. Что касается «плохих» болей, то к ним относятся любые острые боли или спазмы, а также боли, которые внезапно возникают в плечевом поясе, руках и кистях. Однозначно это сигналы опасности. Не пытайтесь преодолеть «плохую» боль. Немедленно прекратите тренировки, выделите достаточно времени на отдых и не постесняйтесь обратиться за советом к врачу. Береженого Бог бережет!

В сентябре 1995 года Рената Хамплова из бывшей Чехословакии выполнила 190 отжиманий за 3 минуты. Кроме того, она смогла сделать 426 отжиманий за 10 минут.

Необходимо понимать, когда можно преодолевать дискомфорт, а когда следует отступить. Отбросьте свое самолюбие и действуйте не спеша, думая в первую очередь о том, что вы должны быть способны провести следующую тренировку. Вам ведь совсем не нужно, чтобы травма, которой легко можно избежать, вывела вас из строя на несколько недель. Помните, что в число самых травмоопасных областей входят запястья, плечевой пояс и локти.

После интенсивной тренировки организму обязательно нужно дать время прийти в себя. Во время выполнения тяжелой работы мышечная ткань разрушается, и периоды отдыха необходимы ей для самовосстановления. Ежедневная нагрузка на мышцы будет препятствовать процессу восстановления и тормозить ваш прогресс. Чтобы восстановиться и адаптироваться к нагрузке, полученной во время силовой тренировки, организму требуется 48 часов. Кроме того, следует помнить о том, что большинство травм можно предотвратить, выполняя тщательную разминку перед тренировкой и полный комплекс растяжек после ее завершения.

6.3 Разминка и растяжка

Решающее значение для эффективности тренировки имеет тщательная разминка. В силу разных причин многие люди поддаются соблазну немедленно приступить к выполнению первого подхода отжиманий, но, пожалуйста, прислушайтесь к моему совету и уделите необходимое количество времени тому, чтобы поднять температуру тела, частоту сердечных сокращений и дыхания. Надлежащая разминка повышает подвижность суставов (мобилизует их), заставляет систему нервно-мышечной передачи подготовить организм к предстоящей нагрузке и усиливает приток крови к группам мышц, которые будут подвергаться нагрузке. Предлагаемый мною вариант разминки занимает всего около 10 минут и включает следующие этапы:

- **ОБЩАЯ МОБИЛИЗАЦИЯ.** Легкие движения, повышающие подвижность суставов всего тела.
- **РАЗГОН ПУЛЬСА.** Легкая, постепенно нарастающая аэробная нагрузка, запускающая процесс повышения частоты сердечных сокращений.
- **ЧАСТНАЯ МОБИЛИЗАЦИЯ.** Динамичные, характерные для данного упражнения движения, повышающие подвижность суставов, участвующих в отжиманиях.
- **ОКОНЧАТЕЛЬНЫЙ РАЗГОН ПУЛЬСА.** Завершающая стадия подготовки сердечного ритма и температуры тела к выполнению упражнений.

Не забывайте после каждой тренировки выполнять упражнения на растяжку. Это уменьшит вероятность травм и подготовит ваш организм к следующей тренировке. Выполнение растяжки сразу после тренировки позволяет получить самые лучшие результаты, включая максимальное повышение гибкости. К тому же в это время мышцы и

соединительные ткани лучше всего реагируют на растяжку, что значительно снижает риск их перенапряжения.

Тридцатого августа 1998 года Рой Бергер из Канады за час выполнил 3416 отжиманий.

6.4 Начальный тест

Наконец мы вплотную подошли к началу программы, и сейчас вам нужно будет провести оценочное испытание своих сил. Результат начального теста послужит точным показателем сегодняшнего уровня вашей физической подготовки и поможет определить, какому варианту плана следовать. Перед тестом так же, как перед любой тренировкой, не забудьте хорошенько размяться.

Это снизит риск получения травм и подготовит мышцы к выполнению отжиманий. После тщательной разминки вы сможете поднимать, толкать и тянуть предметы с гораздо большей силой, чем в том случае, если сразу приметесь выполнять упражнения. Когда основательно разогреетесь, переходите к тесту.

- Примите положение «упор на прямых руках» на полу или другой твердой поверхности, способной выдержать ваш вес. Разведите стопы, опираясь на подушечки свода стоп. Разместите ладони примерно на ширине плеч. Можно расположить их немного шире плеч — как вам удобнее. Следите за тем, чтобы локти не выходили за линию ладоней. От плеч до пяток тело образует прямую линию. Удерживайте это положение, напрягая мышцы живота. Не поднимайте таз вверх и не позволяйте ему провисать вниз.
- Сначала на вдохе опустите торс вниз и остановитесь, когда угол сгиба рук в локтях составит примерно 90 градусов и грудь окажется в 3-5 см от пола. Держите локти ближе к телу, чтобы увеличить сопротивление, а голову прямо, глядя перед собой. Кончик вашего носа должен быть направлен прямо вперед.
- Затем на выдохе отождествитесь на руках вверх. Представьте, что поднимаете тело, пытаетесь оттолкнуть от себя землю. Сила толкающего движения должна исходить преимущественно от плечевого пояса и груди. Кроме того, вы должны почувствовать сокращение трицепсов (мышц задней стороны плеч). Продолжайте толкать, пока руки не выпрямятся почти полностью, но не выключайте их в локтях.

Выполняйте движения вверх и вниз сколько сможете. Следите за тем, чтобы подъем выполнялся на вдохе, а опускание — на выдохе. Ни в коем случае не задерживайте дыхание, поскольку это может негативно повлиять на вашу способность выполнять упражнение и даже вызвать головокружение или обморок. Кроме того, не пытайтесь преодолеть болевой барьер, во всяком случае на начальном этапе программы. Пожалуйста, постарайтесь избежать травм!

После того как вы выполните максимальное количество отжиманий, начальный тест будет закончен. Надеюсь, вы сами удивились тому, сколько раз способны отжаться.

Если ваш результат оказался ниже ожидаемого, не расстраивайтесь — ведь как раз по этой причине вы решили выполнить данную программу, разве не так?

Смею надеяться, что вы по-прежнему горите желанием начать семинедельную программу. Для того чтобы определить, какой вариант плана выбрать, используйте следующие рекомендации:

- 0 начните с подготовительной программы
- 1-3 следуйте программе начального уровня № 1
- 4-6 следуйте программе начального уровня № 2
- 7-12 следуйте программе среднего уровня № 1
- 13-20 следуйте программе среднего уровня № 2
- 21-25 следуйте программе продвинутого уровня № 1
- 26+ следуйте программе продвинутого уровня № 2

Чтобы сравнить себя с другими людьми вашего пола и возраста, просмотрите таблицы результатов начального теста. Эти показатели никак не влияют на выполнение семинедельного плана, но с ними следует ознакомиться, чтобы посмотреть, как вы выглядите в сравнении с друзьями, коллегами и родственниками.

МУЖЧИНЫ					
	До 30	30-39	40-49	50-59	старше 60
Отлично	51 +	47+	40+	33+	28+
Очень хорошо	41-50	37-46	31-39	25-32	21-27
Хорошо	31-40	27-36	22-30	17-24	13-20
Удовлетворительно	21-30	17-26	13-21	9-16	5-12
Плохо	0-20	0-16	0-12	0-8	0-4
ЖЕНЩИНЫ					
	До 30	30-39	40-49	50-59	старше 60
Отлично	41 +	38+	31 +	21 +	16+
Очень хорошо	31-40	28-37	23-30	16-20	11-15
Хорошо	21-30	19-27	15-22	11-15	6-10
Удовлетворительно	11-20	9-18	7-14	5-10	3-5
Плохо	0-10	0-8	0-6	0-4	0-2

6.5. Подготовительная программа

Итак, вы попробовали отжиматься «правильно», но смогли сделать 1-2 повторения. А может, даже один раз оказался вам не по силам. Не расстраивайтесь — существует достаточно много облегченных вариантов этого упражнения, которые позволят вам, несмотря ни на что, выполнить программу «100 отжиманий через 7 недель».

Как вы помните, главная цель данной программы — это улучшение вашей силовой подготовки, физической формы и общего состояния здоровья. Какой именно вид

отжиманий вы станете выполнять, совершенно неважно, если вы будете неуклонно продвигаться по пути успеха.

6.5.1 Четырехнедельная программа

Эта четырехнедельная подготовительная программа, в которой используются менее трудные, но все же очень эффективные упражнения, поможет вам начать заниматься по программе «100 отжиманий через 7 недель». Тренировочный режим «понедельник, среда, пятница» чрезвычайно практичен; он позволяет хорошо отдохнуть и восстановиться за выходные, прежде чем перейти к следующей стадии. Вы можете вносить в программу любые изменения, чтобы увязать ее с напряженным графиком работы, только, пожалуйста, оставляйте между тренировками достаточно времени для отдыха. Чтобы следить за своими успехами, используйте журнал подготовительной программы отжиманий.

На ПЕРВОЙ НЕДЕЛЕ подготовительной программы вы будете выполнять отжимания от стены — по 5 подходов с разным количеством повторений и 60-секундными перерывами на отдых.

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ пройдет в похожем режиме, но у вас появится возможность проверить вновь обретенную силу и перейти к отжиманиям от стола.

Следующий шаг вперед вы сделаете на ТРЕТЬЕЙ НЕДЕЛЕ, выполняя более трудные отжимания от стула.

И наконец, на ЧЕТВЕРТОЙ НЕДЕЛЕ вы откажетесь от опоры и приступите к выполнению отжиманий на коленях.

Справившись с подготовительной частью, вы будете готовы приступить к выполнению программы «100 отжиманий через 7 недель». Однако если задачи какой-либо недели окажутся для вас слишком трудными, тогда я советую вам повторить эти упражнения еще раз, прежде чем перейти к следующей неделе.

Примечание. Прежде чем приступить к выполнению этой четырехнедельной подготовительной программы, прошу вас познакомиться со всеми упражнениями, обращая особое внимание на инструкции.

Подготовительная программа — Отжимания от стены

Неделя		Подх од 1	Подх од 2	Подх од 3	Подх од 4	Подх од 5	Подх од 6	Подх од 7	Подх од 8	
1	Разминка	5	8	5	5	10	—	—	—	Растяжка
Вторник	День отдыха									
Среда	Разминка	6	10	6	6	12	—	—	—	Растяжка
Четверг	День отдыха									

Пятница	Разминка	7	12	7	7	15	—	—	—	Растяжка
Суббота	День отдыха									
Воскресенье	День отдыха									

Подготовительная программа — Отжимания от стола

Неделя 2		Подход 1	Подход 2	Подход 3	Подход 4	Подход 5	Подход 6	Подход 7	Подход 8	
	Разминка	5	8	5	5	10	—	-	-	Растяжка
Вторник	День отдыха									
Среда	Разминка	6	10	6	6	12	—	—	—	Растяжка
Четверг	День отдыха									
Пятница	Разминка	7	12	7	7	15	—	—	—	Растяжка
Суббота	День отдыха									
Воскресенье	День отдыха									
Отдых между подходами - 60 с (при необходимости дольше) Не забывайте проводить разминку и растяжку (см. с. 110-128)!										

Подготовительная программа — Отжимания от стула

Неделя 3		Подход 1	Подход 2	Подход 3	Подход 4	Подход 5	Подход 6	Подход 7	Подход 8	
Понедельник	Разминка	5	8	5	5	10	—	—	-	Растяжка
Вторник	День отдыха									
Среда	Разминка	6	10	6	6	12	—	—	-	Растяжка
Четверг	День отдыха									

Пятница	Разминка	7	12	7	7	15	—	—	—	Растяжка
Суббота	День отдыха									
Воскресенье	День отдыха									

Подготовительная программа — Отжимания на коленях

Неделя 4		Подход 1	Подход 2	Подход 3	Подход 4	Подход 5	Подход 6	Подход 7	Подход 8	
Понедельник	Разминка	5	8	5	5	10	—	—	—	Растяжка
Вторник	День отдыха									
Среда	Разминка	6	10	6	6	12	—	—	—	Растяжка
Четверг	День отдыха									
Пятница	Разминка	7	12	7	7	15	—	—	—	Растяжка
Суббота	День отдыха									
Воскресенье	День отдыха									

6.6 Отжимания от стены

Отжимания от стены значительно снижают нагрузку на мышцы рук, верхней части спины и живота. Чем ближе вы стоите к стене, тем легче выполнять упражнение. Но помните, что при выполнении таких отжиманий вам необходимо тщательно следить за положением тела (держать его прямо).

Исходное положение: Встаньте примерно в 60-70 см от стены и вытяните руки перед собой на уровне плеч. Упритесь ладонями в стену.

- Плотно прижимая ступни к полу, наклоняйтесь вперед, пока руки не согнутся в локтях, а грудь не окажется в нескольких сантиметрах от стены. Постарайтесь не разводить локти в стороны.
- Используя кисти, медленно оттолкнитесь от стены и вернитесь в исходное положение. Движение должно быть плавным и контролируемым.

6.7 Отжимания от стола

Чуть более трудные, чем отжимания от стены, но все же достаточно легкие отжимания от стола являются очень эффективным упражнением, позволяющим прорабатывать мышцы верхней части спины и трицепсы.

Исходное положение: Встаньте примерно в 75-90 см от тяжелого стола. Высота стола должна быть вам примерно по пояс. Не отрывая ступни от пола, возьмитесь за край столешницы обеими руками. Расстояние между кистями должно быть немного шире плеч.

Примечание. Пожалуйста, перед выполнением отжиманий удостоверьтесь в устойчивости и безопасности опоры.

- Медленно сгибая руки в локтях, опускайте тело, пока грудь не окажется в нескольких сантиметрах от края стола. Постарайтесь не разводить локти в стороны.
- Используя кисти, вернитесь в исходное положение. Следите за тем, чтобы все тело от головы до пяток представляло собой прямую линию. Движение должно быть плавным и контролируемым.

6.8 Отжимания от скамейки или стула

Для перехода к следующей степени трудности смените стол на низкий ступ. Этот вид отжиманий позволит вам сосредоточить максимум внимания на технике движений, не требуя такого же большого напряжения сил, как традиционные отжимания.

Примечание. Пожалуйста, перед выполнением отжиманий удостоверьтесь в устойчивости и безопасности опоры.

Исходное положение: Встаньте примерно в 90-100 см от низкого устойчивого стула. Наклонитесь вперед и возьмитесь за боковые стороны сиденья стула. Следите за тем, чтобы основания пальцев ног не отрывались от пола.

- Медленно сгибая руки в локтях, опускайте тело, пока грудь не окажется в нескольких сантиметрах от края стула. Старайтесь не разводить локти в стороны.
- Используя кисти, вернитесь в исходное положение. Следите за тем, чтобы все тело от головы до пяток представляло собой прямую линию. Движение должно быть плавным и контролируемым.

6.9 Отжимания с коленей

Чтобы уменьшить поднимаемый вес тела примерно на 50 процентов, вы можете изменить традиционную технику отжиманий и выполнять упражнение, опираясь на колени. Не забывайте о важности правильного выполнения движений и старайтесь все время держать тело от шеи до коленей на одной прямой линии.

Исходное положение: Примите положение «упор стоя на коленях». Для дополнительного комфорта подложите под колени полотенце или гимнастический коврик. Медленно переставляйте руки вперед, пока лучезапястные суставы не окажутся прямо под плечевыми.

- Сгибая руки в локтях, опускайте тело, пока грудь не окажется в нескольких сантиметрах от пола. Следите за тем, чтобы тело от головы до коленей представляло собой прямую линию. Старайтесь не разводить локти в стороны.

- Отжимаясь на руках, вернитесь в исходное положение. Движение должно быть плавным и контролируемым.

6.10 Отжимание с коленей на кулаках

Если отжимания с коленей вызывают у вас боль в запястьях, можно попробовать отжиматься на кулаках. Не волнуйтесь, отжимания на кулаках доступны не только крутым качкам! Удивительно много людей жалуются, что традиционные отжимания вызывают у них дискомфорт в запястьях, но если вы сожмете руки в кулаки, тогда вес тела будет приходиться не на ладони, а на костяшки пальцев, что позволит избавить запястья от растягивающих нагрузок.

Примечание. Подложите под кулаки что-нибудь мягкое: гимнастический коврик или сложенное полотенце.

Исходное положение: Примите положение «упор стоя на коленях». Сожмите руки в кулаки и расположите костяшки пальцев на скрученном в валик полотенце или на гимнастическом коврике прямо под грудью. Чтобы удерживать тело от плеч до коленей на прямой линии, напрягите брюшной пресс. Не поднимайте ягодицы и не позволяйте спине провисать.

- На вдохе опускайте тело, пока угол сгиба рук в локтях не составит 90 градусов, а грудь не окажется в 3-5 см от пола.
- На выдохе выжмите тело вверх. Представьте, что поднимаетесь, пытаетесь оттолкнуться от себя пол. Толкающее усилие должно исходить преимущественно от мышц плечевого пояса и груди. Движение должно быть плавным и контролируемым.