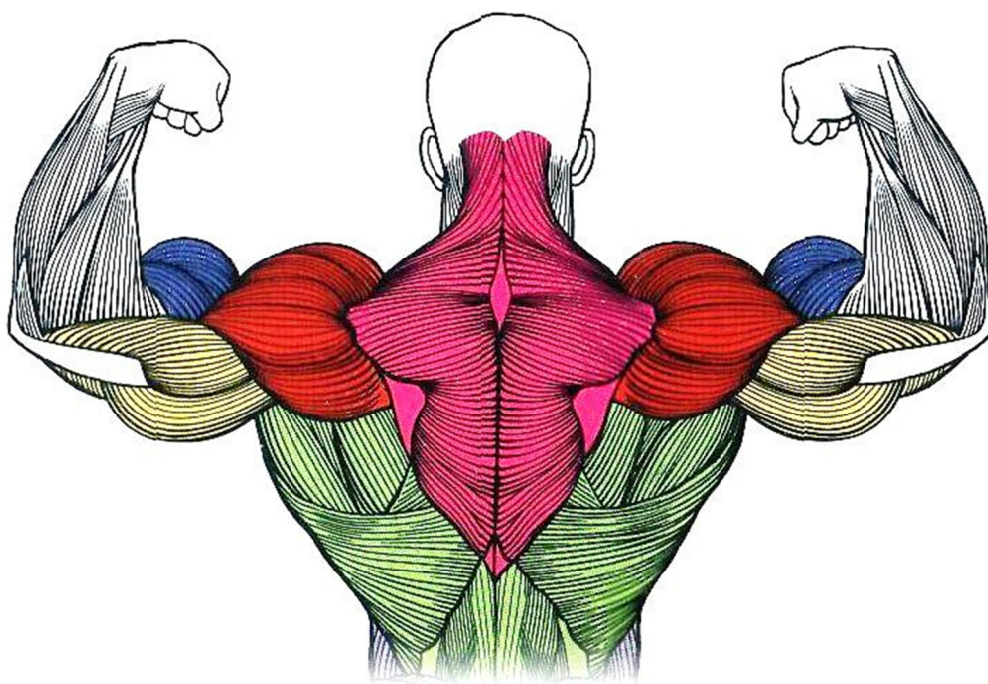


# Программа: 100 ОТЖИМАНИЙ



E-mail: [info@selfgrowth.ru](mailto:info@selfgrowth.ru)

<http://selfgrowth.ru>

<http://www.yamogy.ru>

Программа:

**100 ОТЖИМАНИЙ**

Составитель

*Илья Нефедов*

Оформление

*Илья Нефедов*

*Александр Зайцев*

При подготовке соответствующей программы были использованы материалы сайтов:

[100push.ru](http://100push.ru)

[Hundredpushups.com](http://Hundredpushups.com)

[Fatalenergy.com.ru](http://Fatalenergy.com.ru)

[Turnichok.ru](http://Turnichok.ru)

*Будем благодарны за распространение*

*Feel free to distribute*

# Содержание

Содержание .....	3
Предисловие.....	5
Теория.....	6
Практика.....	8
Начальный тест.....	8
Неделя 1.....	9
Неделя 2.....	11
Неделя 3.....	12
Неделя 4.....	13
Неделя 5.....	14
Неделя 6.....	15
Последний тест.....	16
Различные техники отжиманий .....	17





## Предисловие

Привет, будущий атлет!

Всерьез задумался о том, чтобы привести себя в отличную физическую форму и, возможно, стать самым настоящим силачом? Тогда следуй нашей шестинедельной тренировочной программе и пройди путь к 100 отжиманиям за подход. Думаешь, не по плечу? Ошибаешься! Я могу, ты – можешь!

Если ты решил поработать над собой, то наша шестинедельная программа тебе подойдет как нельзя лучше!

Без сомнений, некоторые из нас могут сделать 50 отжиманий от пола. Большинство из тех, кто читает это, могут отжаться 30 раз – почему бы и нет? Но, надо признать, что многие не отожмутся и 10 раз. Это факт.

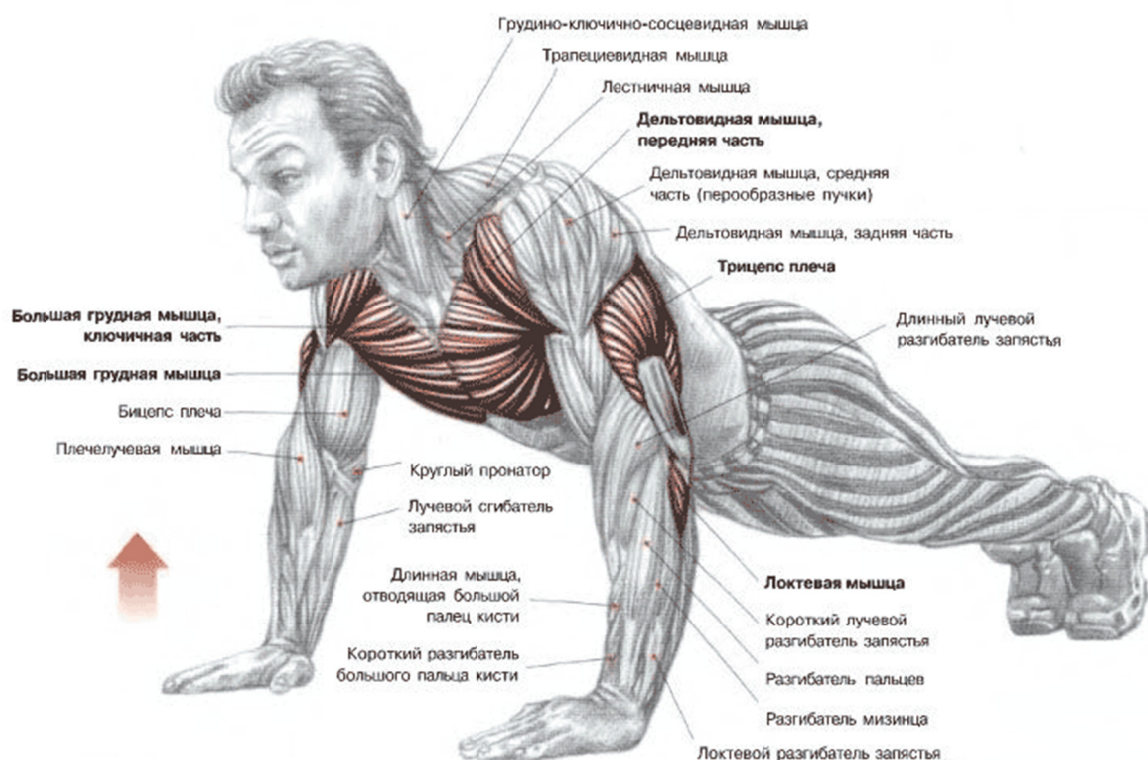
Но каковы бы ни были твои результаты сейчас, мы уверены, следуя этой тренировочной программе, ты совсем скоро будешь способен отжать от пола сотню.

Ни к чему тратить время на громоздкие и опасные снаряды в спортзалах, на годы тренировок по неэффективным схемам, на вредные для желудка и здоровья в целом белковые диеты и прочее. Нужно беречь здоровье. Путь к хорошей форме и силе должен быть естественным, безопасным и не столь трудоемким, как это принято думать. Все, что тебе нужно для этого: хороший план, хорошая дисциплина и 30 минут в неделю для достижения своей цели!

Ну, а если ты уже можешь отжаться от пола 100 раз, значит ты либо морской пехотинец, либо... Успешно прошел нашу шестинедельную программу тренировок!



# Теория



Отжимания — одно из основных и наиболее распространенных упражнений.

В отжиманиях участвует, практически, вся мускулатура тела. Часть мышц выполняет динамическую работу, а другие напряжены статически ради поддержания прямого положения тела.

Отжимания полезны не только для мышц груди, но также очень хороши для пресса, трицепсов, плечевых мышц и корпуса в целом.

Отжимания можно делать в любом месте, и что самое замечательное — они совершенно бесплатны, вам не понадобятся ни дорогие тренажеры, ни абонемент в спортзал. Если вы хотите хорошо развить мышцы, то данная программа может стать замечательным началом. К тому же это здорово разовьет вашу силу воли.

### Преимущества отжиманий:

- Повышают выносливость;
- Увеличивают силу;
- Помогают сжигать лишние калории;
- Укрепляют кости и сердечною систему;
- Просветляют мысли и улучшают кровообращение.

### Правила при выполнении упражнения:

- *Темп выполнения упражнения.* Многие люди могут отжаться 20-50 раз – но на самом деле они не отжимаются, а просто дергаются вверх-вниз. Опускайтесь вниз медленнее, с усилием мышц, а не падая подчиняясь закону гравитации. Поднимаясь вверх – чувствуйте, как работают ваши мышцы. Также можно попробовать задержаться в крайней нижней точке на пару секунд.
- *Приоритет качества перед количеством.* Лучше сделать 10 качественных отжиманий, чем халтура - 50.
- *Держите шею прямой.* Ваша голова должна оставаться в таком же положении относительно тела и в верхнем положении, и в нижнем.
- *Прямой как доска.* Положение вашего тела должно оставаться прямым и твердым.

## Практика

Перед тем, как начать программу 100 отжиманий, вы должны пройти вступительный тест.

Тест покажет ваш текущий уровень подготовки и определит, с чего начать и по какому плану строить тренировки.



### Начальный тест

Чтобы пройти тест, просто выполните столько правильных отжиманий, сколько сможете. Самое главное, не пытайтесь как-то схитрить – поверьте, прохождение программы на неподходящем для вас уровне

может быть слишком сложным. Результаты могут быть скромными, но честность – это лучший помощник для максимальной эффективности программы. Когда вы рухнете на пол не в силах продолжать, запомните, сколько отжиманий вы смогли сделать.

До того как начать неделю 1, я рекомендую взять пару дней для того, чтобы отдохнуть после теста и ознакомиться с программой. Вам нужно будет выделить три дня в неделю для тренировок – для меня наиболее удобными были понедельник, среда и пятница.

Возраст: Уровень	До 40 лет	От 40 до 55	Больше 55
1	0 — 5	0 — 5	0 — 5
2	6 — 14	6 — 12	6 — 10
3	15 — 29	13 — 24	11 — 19
4	30 — 49	25 — 44	20 — 34
5	50 — 99	45 — 74	35 — 64
6	100 — 149	75 — 124	65 — 99
7	больше 150	больше 125	больше 100



# Неделя 1

Итак, вы сделали начальный тест и хотите начать тренироваться по программе? Замечательно. Смотрите план тренировки в таблице ниже.

- Если в начальном тесте вы набрали 5 или меньше отжиманий, занимайтесь по первому столбцу
- Если вы набрали от 6 до 10 — по второму столбцу
- От 11 до 20 отжиманий подряд? Впечатляет! Ваш план тренировок в третьем столбце
- Больше 20? Я бы предложил начать сразу с третьей недели. В программе третьей недели выберите второй или третий столбец в зависимости от результатов начального теста

## Пример

Допустим, у вас получилось 8 отжиманий. Смотрим во второй столбец. День 1 начинается с первого подхода (6 отжиманий), отдыха в 60 секунд перед вторым подходом (6 отжиманий). Отдохните 60 секунд и переходите к третьему подходу (4 отжимания) и четвертому (4 отжимания), и закончите пятым подходом — столько отжиманий, сколько сможете (по крайней мере, 5, но не слишком много, чтобы не повредить мышечную ткань). Минутный отдых между подходами поможет вам завершить упражнение, но обещаю, что ближе к концу будет довольно тяжело.

Дайте себе день отдыха перед переходом ко второму дню, и после второго дня снова отдохните. Понедельник-среда-пятница будет в самый раз, к тому же это даст вам возможность отдохнуть и восстановить силы на выходных перед переходом к следующему этапу. Если в эти дни вы заняты, можете тренироваться в другие дни, но обязательно оставляйте промежуток по крайней мере в один день между тренировками.

День 1			
Отдых 60 секунд между подходами (дольше, если необходимо)			
	до 5 отжиманий	6 — 10 отжиманий	11 — 20 отжиманий
Подход 1	2	6	10
Подход 2	3	6	12
Подход 3	2	4	7
Подход 4	2	4	7
Подход 5	максимум, не меньше 3	максимум, не меньше 5	максимум, не меньше 9
День 2			
Отдых 90 секунд между подходами (дольше, если необходимо)			
Подход 1	3	6	10
Подход 2	4	8	12
Подход 3	2	6	8
Подход 4	3	6	8
Подход 5	максимум, не меньше 4	максимум, не меньше 7	максимум, не меньше 12
День 3			
Отдых 120 секунд между подходами (дольше, если необходимо)			
Подход 1	4	8	11
Подход 2	5	10	15
Подход 3	4	7	9
Подход 4	4	7	9
Подход 5	максимум, не меньше 5	максимум, не меньше 10	максимум, не меньше 13

Надеюсь, вы успешно закончили первую неделю и хотите перейти ко второй. Однако если по какой-либо причине вам было слишком трудно, рекомендую либо заново пройти начальный тест, либо повторить первую неделю. Возможно, вы удивитесь тому, насколько сильнее вы стали, и это придаст вам решимости продолжать.

## Неделя 2

Вы закончили первую неделю тренировок и переходите ко второй. Выполняйте упражнения по той же колонке таблицы, по которой вы выполняли их на первой неделе. Не нужно давать себе поблажек, однако можно делать чуть большие перерывы между подходами, если это необходимо. Также важно пить достаточно жидкости перед тренировкой.

В конце второй недели вы должны пройти тест на выносливость. Он заключается в том, чтобы проделать столько обычных отжиманий, сколько сможете. Отжимайтесь до изнеможения, но в разумных пределах — не повредите мышцы. Этот тест нужно сделать в течение пары дней до окончания второй недели. Удачи!

День 1. Отдых 60 секунд между подходами (дольше, если необходимо)			
	до 5 отжиманий	6 — 10 отжиманий	11 — 20 отжиманий
Подход 1	4	9	14
Подход 2	6	11	14
Подход 3	4	8	10
Подход 4	4	8	10
Подход 5	максимум, не меньше 6	максимум, не меньше 11	максимум, не меньше 15
День 2. Отдых 90 секунд между подходами (дольше, если необходимо)			
Подход 1	5	10	14
Подход 2	6	12	16
Подход 3	4	9	12
Подход 4	4	9	12
Подход 5	максимум, не меньше 7	максимум, не меньше 13	максимум, не меньше 17
День 3. Отдых 120 секунд между подходами (дольше, если необходимо)			
Подход 1	5	12	16
Подход 2	7	13	17
Подход 3	5	10	14
Подход 4	5	10	14
Подход 5	максимум, не меньше 8	максимум, не меньше 15	максимум, не меньше 20

## Неделя 3

Теперь вы должны быть гораздо сильнее, чем пару недель назад, и сможете сделать гораздо больше отжиманий, чем в начальном тесте.

- Если в последнем тесте вы сделали 16-20 отжиманий, выполняйте упражнения в первой колонке
- 20-25 отжиманий — во второй колонке
- Больше 25 отжиманий? Замечательно! Смотрите третью колонку

Если вам слишком трудно - просто повторите программу недели, в которой вы испытывали трудности, а потом переходите к следующему этапу, обещаю, это стоит того.

День 1. Отдых 60 секунд между подходами (дольше, если необходимо)			
	16 — 20 отжиманий	21 — 25 отжиманий	больше 25 отжиманий
Подход 1	10	12	14
Подход 2	12	17	18
Подход 3	7	13	14
Подход 4	7	13	14
Подход 5	максимум, не меньше 9	максимум, не меньше 17	максимум, не меньше 20
День 2. Отдых 90 секунд между подходами (дольше, если необходимо)			
Подход 1	10	14	20
Подход 2	12	19	25
Подход 3	8	14	15
Подход 4	8	14	15
Подход 5	максимум, не меньше 12	максимум, не меньше 19	максимум, не меньше 25
День 3. Отдых 120 секунд между подходами (дольше, если необходимо)			
Подход 1	11	16	22
Подход 2	13	21	30
Подход 3	9	15	20
Подход 4	9	15	20
Подход 5	максимум, не меньше 13	максимум, не меньше 21	максимум, не меньше 28

## Неделя 4

Итак, третья неделя позади и время начать четвертую. Продолжайте упражнения по той же колонке, по которой вы выполняли их на третьей неделе.

В конце этой недели вы снова должны будете пройти тест на выносливость. Вы уже знаете, как это делается — делайте столько обычных отжиманий, сколько сможете и запомните это количество. Как и в конце второй недели, старайтесь изо всех сил, но в разумных пределах, чтобы не повредить мышцы.

Число отжиманий, которое вы сможете сделать во время этого теста, определит вашу программу на пятой неделе. Не забудьте сделать этот тест в течение пары дней до окончания четвертой недели.

День 1. Отдых 60 секунд между подходами (дольше, если необходимо)			
	16 — 20 отжиманий	21 — 25 отжиманий	больше 25 отжиманий
Подход 1	12	18	21
Подход 2	14	22	25
Подход 3	11	16	21
Подход 4	10	16	21
Подход 5	максимум, не меньше 16	максимум, не меньше 25	максимум, не меньше 32
День 2. Отдых 90 секунд между подходами (дольше, если необходимо)			
Подход 1	14	20	25
Подход 2	16	25	29
Подход 3	12	20	25
Подход 4	12	20	25
Подход 5	максимум, не меньше 18	максимум, не меньше 28	максимум, не меньше 36
День 3. Отдых 120 секунд между подходами (дольше, если необходимо)			
Подход 1	16	23	29
Подход 2	18	28	33
Подход 3	13	23	29
Подход 4	13	23	29
Подход 5	максимум, не меньше 20	максимум, не меньше 33	максимум, не меньше 40



## Неделя 5

В зависимости от результатов последнего теста переходите к соответствующей неделе и колонке, даже если для этого нужно повторить неделю 3 или 4.

- Если у вас получилось 31-35 отжиманий, делайте упражнения по первой колонке
- 36-40? По второй колонке
- Больше 40? Очень хорошо. Выполняйте третью колонку

Обратите внимание, что со второго дня количество подходов увеличивается, но уменьшается количество отжиманий за подход и время между подходами.

День 1. Отдых 60 секунд между подходами (дольше, если необходимо)			
	31 — 35 отжиманий	36 — 40 отжиманий	больше 40 отжиманий
Подход 1	17	28	36
Подход 2	19	35	40
Подход 3	15	25	30
Подход 4	15	22	24
Подход 5	максимум, не меньше 20	максимум, не меньше 35	максимум, не меньше 40
День 2. Отдых 45 секунд между подходами (дольше, если необходимо)			
Подходы 1 и 2	10	18	19
Подходы 3 и 4	13	20	22
Подходы 5 и 6	10	14	18
Подход 7	9	16	22
Подход 8	максимум, не меньше 25	максимум, не меньше 40	максимум, не меньше 45
День 3. Отдых 45 секунд между подходами (дольше, если необходимо)			
Подходы 1 и 2	13	18	20
Подходы 3 и 4	15	20	24
Подходы 5 и 6	12	17	20
Подход 7	10	20	22
Подход 8	максимум, не меньше 30	максимум, не меньше 45	максимум, не меньше 50

## Неделя 6

В зависимости от результатов последнего теста переходите к соответствующей неделе и колонке, даже если для этого нужно повторить упражнения пятой недели.

- Если у вас получилось 46-50 отжиманий, делайте упражнения по первой колонке
- 51-60? По второй колонке
- Больше 60? Замечательно. Выполняйте третью колонку

День 1. Отдых 60 секунд между подходами (дольше, если необходимо)			
	46 — 50 отжиманий	51 — 60 отжиманий	больше 60 отжиманий
Подход 1	25	40	45
Подход 2	30	50	55
Подход 3	20	25	35
Подход 4	15	25	30
Подход 5	максимум, больше 40	максимум, не меньше 50	максимум, не меньше 55
День 2. Отдых 45 секунд между подходами (дольше, если необходимо)			
Подходы 1 и 2	14	20	22
Подходы 3 и 4	15	23	30
Подходы 5 и 6	14	20	24
Подходы 7 и 8	10	18	18
Подход 9	максимум, больше 44	максимум, не меньше 53	максимум, не меньше 58
День 3. Отдых 45 секунд между подходами (дольше, если необходимо)			
Подходы 1 и 2	13	22	26
Подходы 3 и 4	17	30	33
Подходы 5 и 6	16	25	26
Подходы 7 и 8	14	18	22
Подход 9	максимум, больше 50	максимум, не меньше 55	максимум, не меньше 60

Прошли шестую неделю? Если да, то поздравляю: вы можете гордиться своим достижением и переходить к последнему тесту. Если последняя неделя была для вас очень трудной (для многих людей это так), то просто повторите ее еще раз. Возможно, пара дней отдыха вам помогут.

## Последний тест

Если вы читаете эту страницу, вы должны гордиться тем, чего достигли и быть готовыми к последнему тесту. Как вы знаете, эта программа называется «сто отжиманий», и последний тест как раз это и должен подтвердить.

Просто сделайте столько обычных отжиманий, сколько сможете. Если вы прошли все шесть недель программы, не жалея себя и не жульничая, то опыт показывает, что вы в состоянии сделать сто отжиманий подряд!

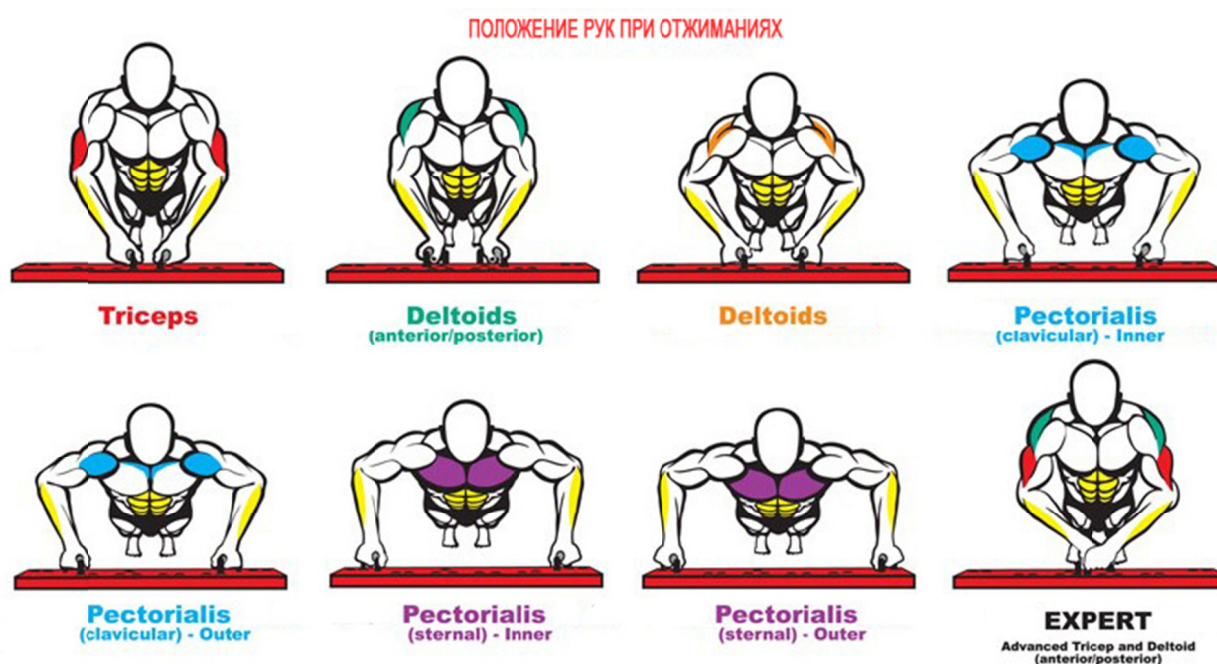
После завершения шестой недели программы дайте себе отдохнуть один-два дня. Хорошо ешьте и пейте достаточно жидкости. Старайтесь не делать никаких упражнений или тяжелой физической работы по дому, которые забрали бы у вас энергию, нужную для последнего рывка к цели. Готовы?

Не спешите, сконцентрируйтесь на выполнении десяти отжиманий подряд. Если разбивать волшебное число «сто» на меньшие отрезки, это делает цель более достижимой и увеличивает ваши шансы. Продолжайте в полную силу, не задерживайте дыхание. Может показаться, что это просто, но просто делайте одно отжимание за другим, пока не сделаете сотню! Если вы чувствуете дрожь в руках — сделайте несколько глубоких вдохов, соберитесь с силами и продолжайте. Удачи, я знаю, что у вас получится!

Ну и просто, на случай, если вдруг не выйдет — я предложил бы вернуться на пару недель назад и потренироваться снова. Возможно, пятая или шестая недели подойдут для этого и помогут вам обрести уверенность в себе? Не сдавайтесь, вы ближе к цели, чем вам кажется!

# Различные техники отжиманий

Попробуйте также другие варианты отжиманий:



## Отжимания с узкой постановкой рук

Достоинства: Это движение, подобно жиму лежа узким хватом, ставит акцент на внутреннюю область грудных мышц.

Выполнение: Примите положение упора на прямых руках, поставив кисти так, чтобы большие и указательные пальцы коснулись друг друга (как на фото). Сначала медленно опуститесь в нижнюю позицию, а потом мощным усилием выжмите себя вверх. В верхней точке статически напрягите трицепсы на счет "раз-два" и только потом опускайтесь в нижнее положение. Этот прием усилит полезную нагрузку на трицепсы.

## Отжимания

Достоинства: В первую очередь этот вариант отжиманий стимулирует среднюю область груди. При этом в меньшей степени работают верх и низ больших грудных, дельты, трицепсы. Статически напряжена вся мускулатура спины.

Выполнение: Примите положение упора на прямых руках. Голову не задирайте и не опускайте вниз. Удерживайте ее строго на линии позвоночника. Кисти рук расставьте чуть шире плеч. Сначала опуститесь в нижнюю позицию, а потом мощным усилием выжмите себя на прямые руки. В верхнем положении статически сильнее напрягите грудные на счет "раз-два". Только потом опускайтесь к полу. Не распрямляйте локти до упора! Оставляйте их чуть согнутыми. Держите пресс напряженным. Не допускайте "провисания" живота!

### **Отжимания головой вверх**

Достоинства: Когда тело принимает положение наклона, и ваша голова оказывается много выше ступней, акцент смещается на нижнюю область грудных мышц. Поскольку в этом варианте ноги принимают на себя большую часть вашего веса, чем при обычных отжиманиях, он ощущается как менее сложный.

Выполнение: Поставьте перед собой скамью и упритесь руками в ее край чуть шире плеч. Согните руки и опуститесь вниз до легкого касания грудью ребра сиденья. Мощно выжмите себя вверх.

### **Отжимания головой вниз**

Достоинства: Данный вариант смещает акцент на верхнюю область грудных мышц. Упражнение является сложным, поскольку на руки здесь приходится большая часть веса тела.

Выполнение: Это абсолютно то же движение, что и обычные отжимания с той разницей, что ваши носки упираются не в пол, а на поверхность скамьи. Кисти рук надо поставить чуть впереди линии плеч. Это никак не скажется на эффективности, зато поможет равновесию в исходном положении.



## **Отжимания с коленей**

Достоинства: Этот вариант на тот случай, когда сил уже нет, а в плане еще не один десяток отжиманий. Отжимания с коленей вы можете применить для полного "отжима" грудных, после того, как дойдете до "отказа" в обычных отжиманиях.

Выполнение: Примите положение упора на прямых руках. Под колени подложите что-нибудь мягкое, типа гимнастического коврика. Спину держите исключительно прямой. Таз не задирайте кверху - туловище вместе с бедрами образует прямую линию.

## **Отжимания одной рукой**

Достоинства: Этот цирковой вариант отлично растит силу плечевого пояса. Он действует на грудную мышцу, что называется, сверху донизу. Попутно крайне сильно нагружается трицепс.

Выполнение: Сначала примите обычное исходное положение для отжиманий, потом отведите одну ногу в сторону. Перенесите вес тела на разноименную руку и заложите другую руку за пояс. Когда научитесь уверенно держать равновесие, начинайте отжимания. Возможно, сразу они у вас не выйдут. Тогда начинайте с малого - опускайтесь на 10-15 см, не глубже. Как только уверенно освоите эту "глубину", попробуйте опуститься ниже - еще на 5-10 см.

## **Плиометрические отжимания**

Достоинства: Цель любых плиометрических упражнений состоит не столько в приращении массы или выносливости мышц, сколько в развитии их взрывной силы; быстрая и мощная реакция мобилизует нервную систему и вовлекает в работу больше мышечных волокон. Бодибилдерам это очень полезно. Такая нагрузка стимулирует нервную иннервацию. Проще говоря, нервная сеть становится гуще и плотнее. Это отзывается приростом массы при выполнении базовых упражнений с весом.

Выполнение: Исходное положение то же, что и при обычных отжиманиях. Быстро опуститесь пониже, затем мощным рывком подбросьте себя кверху, так чтобы ваши руки оторвались от пола. "Приземлитесь" на руки и в темпе снова повторите движение. "Продвинутый" вариант: в верхней точке хлопните в ладоши.

### **Отжимания с широкой постановкой рук**

Достоинства: Расставляя руки пошире, как при жиме лежа с широким хватом, вы тем самым снимаете часть нагрузки с трицепсов. Грудные при этом сильнее растягиваются, а это смещает акцент на внешние области грудных мышц, стимулируя в то же время и всю мышцу целиком.

Выполнение: Разверните кисти наружу под углом в 45 градусов, чтобы не перегрузить мышцы, вращающие плечо, и расставьте их как можно шире. Чем ниже вы опуститесь, тем лучше. Это же движение можно выполнять на опорах, а также головой вверх и головой вниз. Эти варианты для качков со стажем, озабоченных нюансами формы.

**Успехов вам. Будьте всегда в хорошей  
форме!**



SELFGROWTH.RU – Сообщество, созданное для людей, которым интересно развиваться, совершенствуя свой дух, волю, тело и разум! Для Вас мы публикуем как эксклюзивные материалы в тематике сайта, так и самые интересные статьи из российского интернета и переводы иностранных авторов. В сообщество входят известные в рунете блогеры, посвятившие себя поиску эффективных средств для развития личности! У нас всегда можно почитать что-то интересное и полезное, а также пообщаться и задать свои вопросы специалистам.

Добро пожаловать! Надеемся, Вам у нас понравится! В свою очередь обещаем радовать Вас новыми интересными статьями. Если есть идеи, советы, вопросы или интересно узнать про определенную тему по саморазвитию – просьба воспользоваться формой «для обратной связи».

С любовью, команда проекта SelfGrowth.ru.

selfgrowth.ru  
www.yamogy.ru