

Методические рекомендации.

Итак, вы хотите научиться отжиматься от пола. В принципе, отжиматься умеют все, но, возможно, вы хотите узнать, как научиться отжиматься больше, например, сто раз. Итак, приступим. Главное, помните, что сидя за компьютером, сильнее вы не станете, поэтому, после прочтения статьи не затягивайте с приступить к занятиям.

Зачем вам нужно научиться отжиматься?

Для начала определитесь с конечной целью. Чего вы хотите достичь? Вы вообще не спортсмен, всю учебу прогуливали, проболели физкультуру и хотите научиться отжиматься с нуля, просто, чтобы уметь? Или у вас конкретная цель, отжиматься пятьдесят или сто раз за один подход? Или же просто уметь больше отжиматься и слегка подтянуть свою форму? В зависимости от этого, вам и нужно будет выбрать вариант тренировок, да и вообще, вам самим неплохо бы понимать, зачем вы хотите научиться отжиматься.

Меры предосторожностей, перед тем как учиться отжиматься с нуля.

Актуально именно для не спортсменов, потому что люди держащие себя в форме, прекрасно помнят, что перед физическими упражнениями нужно делать разминку, причем, не просто потрясти руками, а хорошенько их размять. Да и туловище тоже. А после отжиманий не забываем про растяжку (закидываете руку за голову, как Мавроди и растягиваете). Таким образом вы убережете себя от ненужных травм и болей. При отжиманиях, ноги, туловище и голова должны быть на одном уровне, а не зигзагом. Отжимание считается засчитанным, когда вы грудью касаетесь пола(а не склоненной вниз головой).

И главное, **если вы учитесь отжиматься с нуля – не гонитесь за большими результатами** типа «отжаться сто раз». Организму нужно время и регулярность, а не огромные рывки и лежка после них. Другими словами, лучше меньше, но чаще.

Методики, как научиться больше отжиматься от пола.

Методики существуют весьма разные, суть же их сводится к тому, что вам за определенный период необходимо сделать несколько подходов, отжавшись разное количество раз. Собственно, разница лишь в цифрах и скорости их прироста.

План тренировок-отжиманий №1

Курс длится пять недель. Курс опробован на 60 испытуемых(они учились не с нуля), прирост составил 15-30 отжиманий больше, чем до прохождения курса. Заниматься нужно три раза в неделю. Сначала вам необходимо отжаться максимальное количество раз. Это ваш максимум, он считается за сто процентов. Нижеуказанные цифры – это проценты от вашего максимума. Каждая цифра – один подход. Т.е. если вы отжались 30 раз, то 20 процентов составит шесть отжиманий. Отдых между подходами – 1,2 минуты.

Неделя первая, подготовительная.

1. тренировка: 20, 20, 20, 20, 20 (пять подходов по 20 отжиманий). Плюс два подхода отжимания от стула (садимся на стул, затем выдвигаем ноги вперед, а руки ставим на край сиденья) по 15 раз.

2 тренировка: 25, 25, 25, 25, 25

3 тренировка: 30, 35, 40, 35, 20

Неделя вторая

1: 40, 45, 45, 40. Плюс отжимания от стула, два подхода по 20 раз.

2: 45, 45, 50, 45

3: 50, 55, 60, 55

Неделя третья

- 1: 50, 50, 50, 50. Плюс отжимания от стула, один подход 20 раз.
 2: 45, 55, 65, 60
 3: 60, 65, 75, 65. Плюс один подход отжимания от стула 20 раз.

Неделя четвертая

- 1: 50, 70, 80, 60
 2: 20, 100, 30, 20
 3: 50, 60, 70, 60

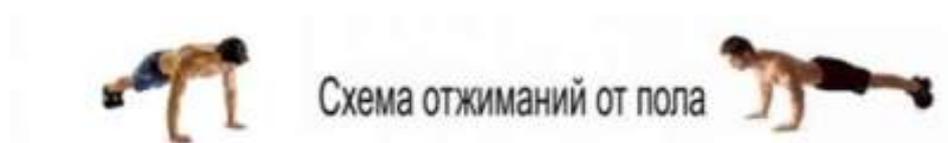
Последняя неделя курса

- 1: 100, 50, 40, 20, 10
 2: 30, 30, 30, 30, 20. Плюс три подхода отжимания от стула 10, 20 и 25 раз.
 3: Отжимаемся по максимуму сколько сможем. Сравниваем результаты.

Что можно сказать об этом методике? По ней действительно можно научиться отжиматься больше, но не уверен, что она предназначена для тех, кто хочет научиться отжиматься с нуля.

Методика №2: Схема увеличения отжиманий от пола за 15 недель

Еще одна распространенная схема для тех, кто хочет научиться отжиматься больше. Кстати, какие-то странные люди ее даже продают всем желающим за сто рублей. Вот она:



С нуля! Программа по увеличению отжиманий за 15 недель

Неделя	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Подход 1	20	25	30	35	40	40	45	45	50	50	55	60	60	65	65
Подход 2	20	25	30	30	35	40	40	45	45	50	50	55	60	60	65
Подход 3	15	20	25	25	25	30	35	35	35	40	40	40	45	45	45
Подход 4	15	15	20	20	25	30	35	35	35	40	40	40	45	45	45
Подход 5	10	10	15	15	15	20	25	25	30	35	35	35	40	40	40
Всего	80	95	120	125	145	155	180	185	195	215	220	230	250	255	260

Схема увеличения отжиманий за 15 недель

Что можно о ней сказать? Распространяется она без какой-либо конкретики сколько раз в неделю нужно отжиматься. Наверное, каждый день, но точно не знаю. В принципе, желающие могут продолжить ее по нарастающей (алгоритм понятен) и сделать себе схему «как научиться отжиматься сто раз». Эта схема точно уж не подходит для тех, кто хочет научиться отжиматься с нуля. Чересчур сурова с требования сколько раз отжиматься не зависят от подготовки спортсмена. Впрочем, если вы по ней уже прошли в свое время – напишите отзыв.

Методика №3: отжимаемся каждый день больше или столько же.

Рассказали о ней друзья. Причем еще давно, один из тех, кто особо увлекался боевыми искусствами. Рассказал, что это методика применяется в войсках, что впрочем не важно. Суть состоит в следующем: в первый день с перерывами в полчаса отжимаемся четыре подхода, максимум, сколько сможем в каждом. Записываем результат в тетрадь. На следующий день, в каждом подходе, нужно отжаться в столько же, сколько отжались в аналогичном подходе вчера, или больше. И кровь из носу – держим планку. **На мой личный взгляд, если без фанатизма, то это вполне действующая методика, как научиться отжиматься больше.** Лично у меня она превратилась в, своего рода, соревнование с одним человеком.



Отжимания и подтягивания намного полезней работы со штангами и гирями, потому что вы работаете непосредственно со своим телом и своим весом.

Сгибание разгибание рук в упоре лёжа(терминология гимнастики.)



Это очень сложное и изматывающее, но чрезвычайно эффективное упражнение. В армии многих стран мира оно считается основным, так как позволяет поддерживать идеальную форму солдат. Для выполнения отжиманий не требуется много места, не нужно никакого инвентаря, необязательно ходить в фитнес-клуб (отжиматься можно и без руководства тренера). А результат отжиманий – большая сила и красивое тело.

Достаточно тратить на отжимания несколько минут в день – 3 или 5. И каждую неделю вы будете наблюдать улучшения формы вашего тела. 5 минут в день – и улучшения каждую неделю! Не верите? Проверьте сами!

И скептиков, и оптимистов наверняка волнует вопрос о том, какие мышцы работают при отжимании и в чем польза отжиманий от пола. Принято считать, что отжимания полезны лишь для мышц рук, плеч и груди, но это не так.

Польза отжиманий. Мышцы, работающие при отжимании

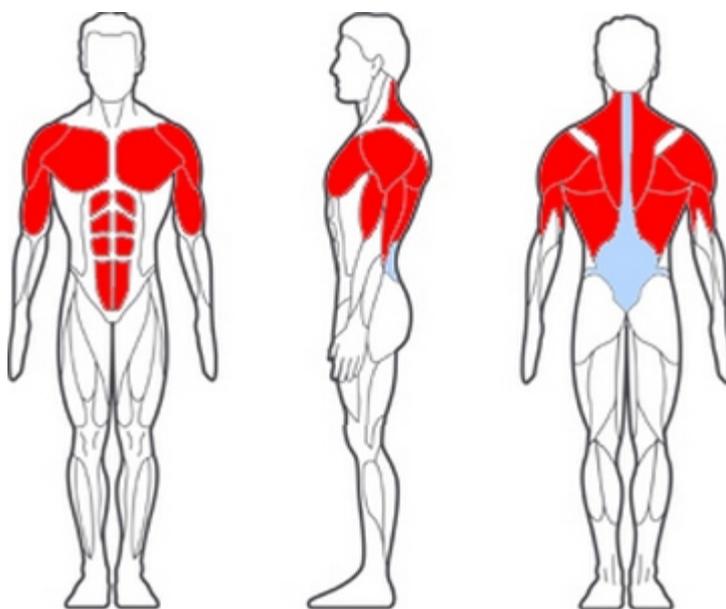
Какие мышцы «качаются» при отжимании? В первую очередь при отжимании работают руки и плечи: увеличиваются предплечья, бицепсы, трицепсы и дельты. При этом укрепляются запястья, локти и кисти рук.

Отжимания чрезвычайно эффективны для проработки грудных мышц. Большая грудная мышца при регулярных отжиманиях укрепляется и увеличивается. У женщин, постоянно выполняющих отжимания, *значительно улучшается зона декольте.(!)*

Выполняя отжимания, вы обязательно почувствуете, что в процессе задействуются мышцы спины – верхняя и нижняя ее части. Верхняя работает вместе с плечами и руками при опускании и поднятии корпуса, а нижняя напрягается для того, чтобы удерживать тело прямым.

При возвращении в исходное положении (при разгибании рук) напрягается все тело, а не только руки, плечевой пояс и спина. Очень активно работает и брюшной пресс – без его помощи поднять и опустить тело будет невозможно. Кроме того, пресс приходится держать в тонусе, чтобы удерживать тело ровным во время отжимания. Поделайте отжимания и сконцентрируйтесь на ощущениях в области живота – вы обязательно почувствуете жжение в брюшных мышцах. Это значит, что вы делаете отжимание правильно.

Чуть меньше при отжиманиях работают ягодицы и квадрицепсы, но они тоже участвуют, особенно если делать отжимание, оторвав одну ногу от пола.



Мышцы, максимально работающие при отжимании

Итак, что дают отжимания от пола? Они нагружают большинство мышц и способствуют улучшению координации, так как прорабатываются мышцы вокруг позвоночного столба. Отжимания позволяют создать крепкий мышечный корсет, защищающий наш позвоночник.

Сколько калорий сжигается при отжимании?

Если вы хорошо подготовлены и можете сделать за раз много быстрых и энергичных отжиманий, то за одно отжимание вы сжигаете всего **1 калорию** или даже чуть меньше. То есть сделав **100 отжиманий** от пола, вы сожжете **100 калорий**.

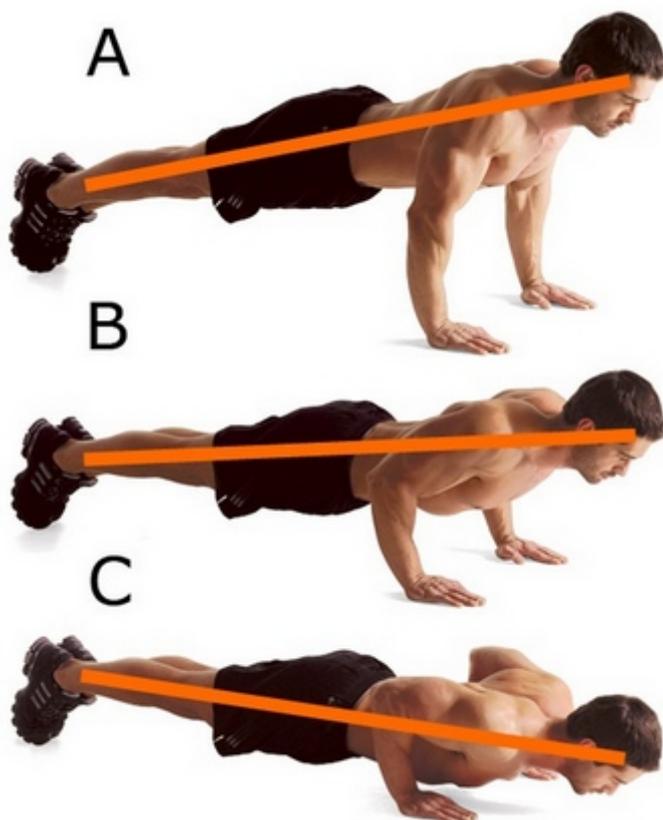
Тем, кто пока слаб и с трудом выполняет отжимания, лучше рассчитывать потерянные калории по другой схеме. Отжимания относятся к гимнастике с высокой нагрузкой. За час занятий гимнастикой с высокой нагрузкой сжигается примерно **690 калорий**. От этой цифры и стоит «плясать»: если вы будете отжиматься **10 минут**, то сожжете **115 калорий**.

Отжимания: техника выполнения Правильное дыхание при отжимании

Занимая исходную позицию для классических отжиманий, руки нужно поставить шире плеч, а ноги примерно на ширине плеч или ближе одна к другой.

Чем шире расставлены ноги – тем проще выполнять отжимания. Если вы пока новичок, ставьте ноги чуть шире, чем это делают профессионалы. Поставив ноги вместе, вы усилите нагрузку на руки и плечи.

Держите тело прямым – от затылка до икр оно должно составлять одну прямую линию. Таз ни в коем случае не должен провисать, но в то же время бедра не нужно приподнимать слишком высоко. В идеале новичкам стоит делать отжимания перед зеркалом, чтобы контролировать положение тела. Помните: оно составляет ровную линию.



Делая вдох через нос, нужно опускать тело, сгибая руки, пока сгиб в локте не составит примерно 90 градусов.

Не опускайте голову вниз и не тяните ее вверх при отжиманиях. Голова всегда составляет одну линию с телом.

Возвращаясь в исходное положение, делайте выдох через рот.

Как дышать при отжиманиях? Как и при выполнении любых других упражнений: выдох делается тогда, когда совершается самая тяжелая часть упражнения. То есть правило здесь простое: **«усилие на выдохе»**. В отжиманиях сложнее всего поднимать тело, разгибая руки и возвращаясь в исходное положение. Именно в этот момент и делается выдох. Вдох – опустились, выдох – поднялись. Правильное дыхание при отжиманиях позволяет избежать головокружения, резких скачков давления и даже потери сознания.

Сколько раз отжиматься? Женщинам достаточно делать 30-45 отжиманий в день, разделив это количество на 3 сета по 10-15 раз.

Мужчины могут отжиматься от 100 раз в день, деля это количество на 2-5 подходов.

Виды отжиманий от пола

Классические отжимания – не единственный вариант. Есть и другие способы отжиманий, некоторые из которых позволяют облегчить нагрузку, а некоторые требуют дополнительных усилий определенных мышц.

ОТЖИМАНИЯ ДЛЯ ОСАНКИ

Если хочется не только накачать руки, плечи, грудь и пресс, но и улучшить осанку, укрепив позвоночник, стоит взять на вооружение такое упражнение, как отжимание с фитболом. Фитбол – это гимнастический снаряд, большой упругий мяч, который еще называют швейцарским.

Руки ставятся в обычную позицию шире плеч, а ноги фиксируются на мяче. Мяч делает позицию неустойчивой, и чтобы удерживать равновесие, приходится постоянно балансировать – это способствует развитию тех мышц, которые помогают держать спину прямо во время ходьбы. Укрепляются мышцы вокруг позвоночника – у него появляется сильная защита.



Отжимания с мячом выполняются как обычные наклонные отжимания. При отжиманиях на мяче задействуются те мышцы, которые во время классических отжиманий остаются расслабленными.

ОТЖИМАНИЯ ДЛЯ ПРЕССА

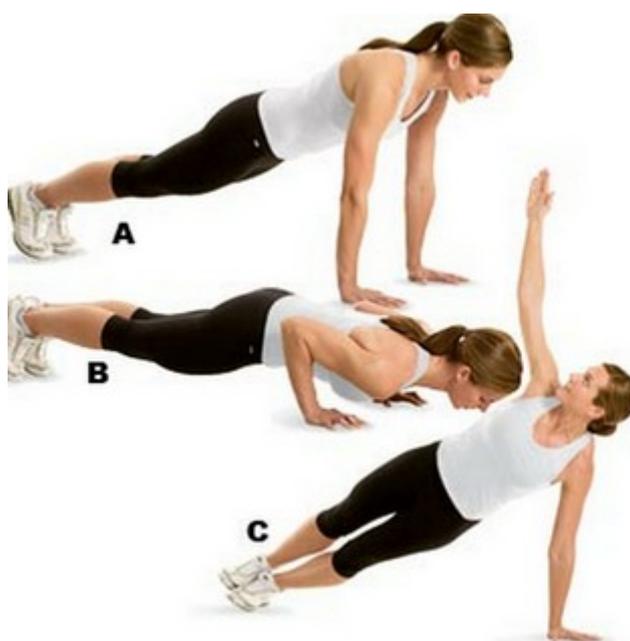
Отжимание «Человек-паук». Это отжимание сложнее, чем классическое, а значит, мышцы получают больше нагрузки. Плюс активно задействуются косые мышцы пресса.



Исходное положение – как в классических отжиманиях. Когда руки согнуты и тело опущено к полу, нужно оторвать одну ногу и подвести колено к локтю. Поднимаясь, ногу нужно снова разогнуть и поставить на пол. При следующем отжимании поменять сгибаемую ногу. Действие напоминает движение человека-паука, карабкающегося по стене.



Т-отжимание. Это упражнение тоже полезно для осанки, а также для мышц пресса. Исходное положение – как при классических отжиманиях. Отжавшись, нужно оторвать одну руку от пола и поднять ее, сделав поворот всего тела. Тело при этом принимает форму буквы Т. Сразу же вернуться в исходное положение, снова отжаться и сделать такой же поворот в другую сторону. То есть отжимание здесь комбинируется с Т-поворотами.





ОТЖИМАНИЯ С ПОВЫШЕННОЙ НАГРУЗКОЙ ДЛЯ РУК И ПЛЕЧ

Отжимания с подъемом гантелей. В руки берутся небольшие гантели. Исходное положение – как при классических отжиманиях. Отжавшись и вернувшись в исходное положение, нужно оторвать одну руку от пола и сделать ею жим к груди. Затем вернуть

руку в исходное положение, повторить отжимание и при подъеме сделать жим другой рукой.



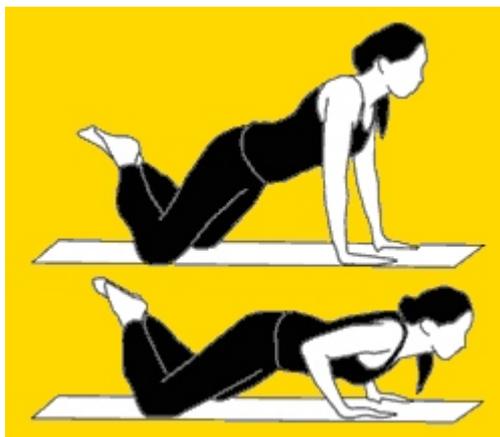
Отжимания с постановкой рук в шахматном порядке. Эти отжимания делаются так же, как и классические, но руки ставятся на разном уровне: одна рука ниже, другая выше. Такое «шахматное» отжимание позволяет проработать больше мышц рук и плеч. Положение рук нужно менять от подхода к подходу.



ОБЛЕГЧЕННЫЕ СПОСОБЫ ОТЖИМАНИЙ ОТ ПОЛА

Эти способы отжиманий подойдут для новичков и для хрупких девушек.

1. Отжимания с коленей делать гораздо проще и легче.



2. Наклонные отжимания. Чуть легче делать отжимания, когда верхняя часть тела приподнята. Для выполнения наклонного отжимания можно использовать скамью, специальную фитнес-платформу или диван. Так как нагрузка снижена, стоит поставить ноги поближе одна к другой.



При наклонных отжиманиях основной упор идет на руки и плечи, а пресс и ноги работают гораздо меньше, чем при классических отжиманиях.

СЛОЖНЫЕ ОТЖИМАНИЯ ОТ ПОЛА

Чтобы увеличить нагрузку, опытным можно выполнять отжимания на одной ноге – все делается так же, как при классических отжиманиях, но одна нога постоянно оторвана от пола.



Еще одна возможность увеличить нагрузку – поставить руки максимально близко одна к другой. Это позволит сильнее напрячь плечи и мышцы спины.

