

# КУРС «100 ОТЖИМАНИЙ»



## Вступление

Эта простая программа тренировок поможет вам **через шесть недель** делать **сто отжиманий** подряд.

Кажется невозможным, но это так. Нужен только хороший план, дисциплина и примерно полчаса времени в неделю.

Возможно, некоторые из вас могут сделать 50 отжиманий подряд, но согласитесь, что таких людей меньшинство. Большинство читателей не смогут сделать даже 20. А многие — и десятка.

Однако на самом деле неважно, в какой из этих групп вы состоите. Если придерживаться этой программы, то скоро вы будете делать сто отжиманий подряд.

## Что такое отжимания?

Отжимания — это распространенное упражнение, которое используется в обычной физкультуре, в спорте для развития грудной группы мышц и трицепсов, а также как вспомогательное упражнение для дельтовидных мышц и всей средней части тела в целом.

## Как правильно делать отжимания?



### 1. «Обычные» отжимания

Примите упор лежа, ладони должны быть на уровне плеч, по ширине как плечи или чуть шире. Сгибая руки, опустите корпус к полу, затем поднимите обратно. Ноги и корпус должны при этом представлять собой прямую линию.

Вес тела должен подниматься только руками, не нужно помогать себе, сгибаясь или прогибаясь в пояснице.

(Картинка взята с сайта [runtowin.com](http://runtowin.com))



### 2. «Облегченные» отжимания

Допустим, вы попробовали сделать обычные отжимания, но у вас получилось сделать только одно-два. Не отчаивайтесь, есть несколько альтернативных методов, с которых можно начать:

- **На коленях** — если перенести упор с носков на колени, усилие уменьшится примерно наполовину. Однако все еще важно сохранять прямую линию тела в процессе отжиманий.
- **На кулаках** — принято считать, что этот способ более суров, однако некоторым людям неудобно отжиматься на ладонях из-за растяжения связок кистей. Отжимайтесь на кулаках, но на мягком ковре или сложенном полотенце.
- **От скамейки** — отжимания от низкой скамейки или табуретки на носках или на коленях также помогают уменьшить усилие. Убедитесь, что скамейка устойчива.
- **От стены** — если все способы выше для вас все еще слишком трудны, последний вариант это отжимания от стены. Чем ближе к стене вы стоите, тем легче это делать. Со временем вы разовьете мышцы и сможете делать отжимания от скамейки, на коленях, а затем и обычные.

Помните, что цель этой программы — укрепить вашу мускулатуру. На самом деле неважно, какой тип отжиманий вы выберете. Попробуйте, и вы удивитесь, насколько улучшится ваша форма. Удачи!

## Почему отжимания?

Отжимания — одно из основных и наиболее распространенных упражнений. Они 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 грудные и плечевые мышцы, то данная программа может стать замечательным началом. К тому же это здорово разовьет вашу силу воли.

Чтобы улучшить свою форму и здоровье, вам нужно всего лишь посвятить упражнениям около 30 минут в неделю и придерживаться этой программы как можно точнее. Обещаю, что вы станете чувствовать себя гораздо лучше и увереннее после пары первых тренировок.

## Начальный тест

Перед тем, как начать заниматься по программе «Сто отжиманий», вам нужно сделать следующее:

- 1.Посоветоваться с врачом
- 2.Пройти начальный тест

Тест покажет ваш текущий уровень подготовки и определит, с чего вы должны начать и как планировать программу тренировок.

Возраст:	До 40 лет	От 40 до 55	Больше 55
Уровень	количество отжиманий		
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

Сделайте столько обычных отжиманий, сколько сможете. Не нужно жульничать или врать самому себе: начать с неправильного уровня — не самая хорошая идея. Результат может оказаться скромным, но поверьте — если вы хотите достичь максимального результата, то необходимо с самого начала быть честным с самим собой.

Когда вы, тяжело дыша, подниметесь с пола и ваши руки перестанут дрожать от напряжения, отметьте, сколько отжиманий вам удалось сделать. Я, например, в первый раз смог сделать только 19 отжиманий подряд.

Перед тем, как начать упражнения первой недели, я бы рекомендовал подождать пару дней, чтобы подробнее ознакомиться с программой и отдохнуть от начального теста. Заниматься нужно будет трижды в неделю, к примеру, мне удобно было делать это в понедельник, среду и пятницу.

Большинство людей при начальном тесте получают 2 или 3 уровень, это замечательное начало для программы. Если у вас 1 уровень, вам следовало бы начать с облегченных отжиманий. Если ваш уровень 6 или 7, то подумайте, возможно, вам нужна более сложная программа?

### Неделя 1

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

#### 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.

Если вы отжались больше 20 раз, я бы предложил начать сразу с третьей недели. В программе третьей недели выберите второй или третий столбец в зависимости от результатов начального теста

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 перепройти 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)

Не забудьте, в конце второй недели нужно сделать тест на выносливость, сделав столько обычных отжиманий, сколько сможете. Запомните это количество, оно понадобится вам для начала третьей недели. Надеюсь, вы к ней готовы!

## 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 — не нужно отчаиваться. Некоторые люди на этом этапе все еще делают меньше 16 отжиманий, это нормально. 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)

Надеюсь, вы удачно закончили третью неделю и готовы перейти к четвертой. Продолжайте, ведь вы уже на полпути к цели.

## 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)

Время для нового теста на выносливость. Вы почувствуете, что стали намного сильнее, чем во время начального теста. Запомните, сколько отжиманий вы сделали и переходите к пятой неделе занятий.

## 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)

Сюрприз! Время для еще одного теста на выносливость. Пятая неделя была тяжелой, но если вы закончили ее, то вы очень близко к цели. Если вы смогли сделать больше 45 отжиманий подряд — переходите к шестой неделе. Не смогли сделать 45? Не проблема, просто повторите эту неделю и сможете. Удачи!



## 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 (не меньше 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 (не меньше 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 (не меньше 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!