



ОТЖИМАНИЯ С ПОДПРЫГИВАНИЯМИ НА ПРЯМЫХ ЛАДОНЯХ

Порядок выполнения

- Присядьте, поставьте ладони на пол и вытяните ноги назад.
- Ваши ладони должны находиться под плечами, руки на ширине плеч или шире.
- Поставьте ноги на удобную ширину; начинающим следует заниматься на широкой базе, профессионалы могут ставить ноги уже.
- Держите ноги, бедра и торс прямо и горизонтально.
- Согните руки и плечи, глубоко опустив торс к полу.
- Быстро взрывным движением оттолкнитесь от пола, выпрямляя руки.
- Отталкивайтесь с силой, чтобы руки оторвались от пола.
- По мере того как сила притяжения будет возвращать тело назад, в движении «схватитесь» руками за пол.
- Используйте пружинящую отдачу, чтобы сразу же повторить упражнение.

Суть упражнения

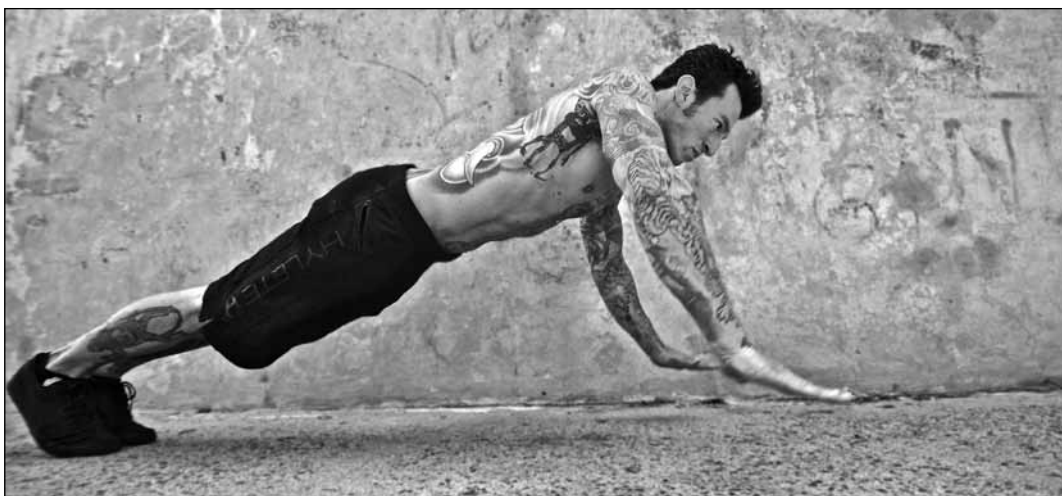
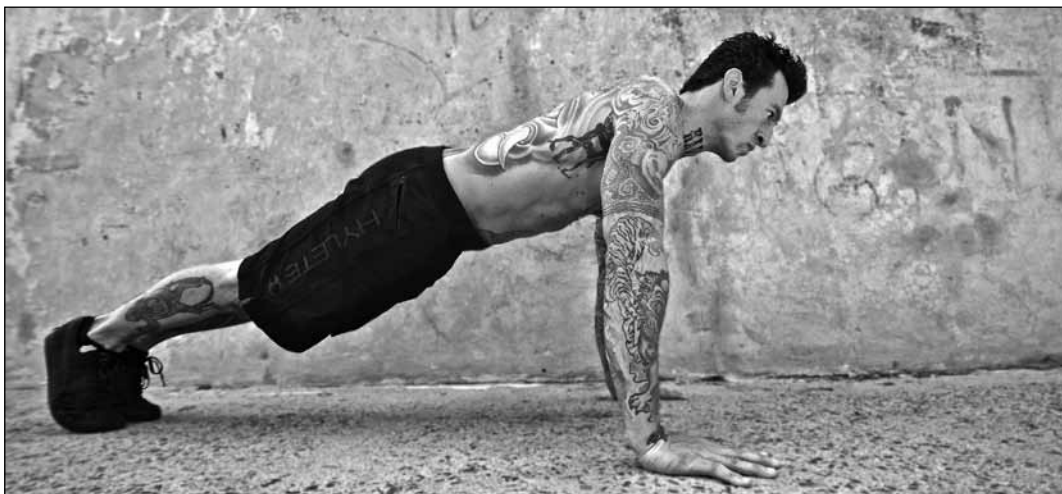
Отжимания с подпрыгиваниями на прямых ладонях — это почти волшебное предварительное упражнение для братьев и сестер, стремящихся хорошо подготовиться к *отжиманиям с хлопком* (следующая, четвертая ступень).

Способы снижения сложности

Данное упражнение является основой почти всех взрывных отжиманий, и переход от обычных (медленных) отжиманий к мощным отжиманиям (через *отжимания с подпрыгиванием на прямых ладонях*) очень прост. Просто пытайтесь увеличивать скорость толчка по мере возможности. Наконец ваши руки начнут отрывать на незначительное расстояние от пола.

Способы повышения сложности

Это идеальное упражнение для увеличения времени нахождения в воздухе, которое необходимо спортсмену для того, чтобы освоить более трудные плиометрические вариации. Именно так к ним и нужно подходить — выполнять их, чтобы увеличивать высоту подпрыгивания.



4я ступень

ОТЖИМАНИЯ С ХЛОПКОМ

Порядок выполнения

- Присядьте, поставьте ладони на пол и вытяните ноги назад.
- Ваши ладони должны находиться под плечами, руки на ширине плеч или шире.
- Поставьте ноги на удобную ширину; начинающим следует заниматься на широкой базе, профессионалы могут ставить ноги уже.
- Держите ноги, бедра и торс прямо и горизонтально.
- Согните руки и плечи, глубоко опустив торс к полу.
- Быстро взрывным движением оттолкнитесь от пола, выпрямляя руки.
- Подпрыгните вверх как можно выше и, находясь в воздухе, сделайте резкий хлопок ладонями — вы должны слышать звук хлопка.
- По мере того как сила притяжения будет возвращать тело назад, в движении «схватитесь» руками за пол.
- Используйте пружинящую отдачу, чтобы сразу же повторить упражнение.

Суть упражнения

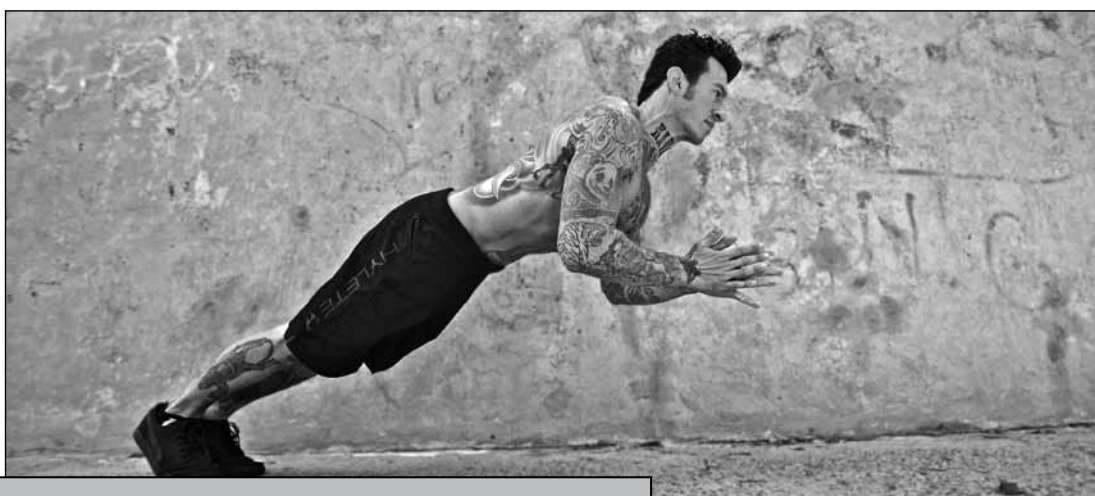
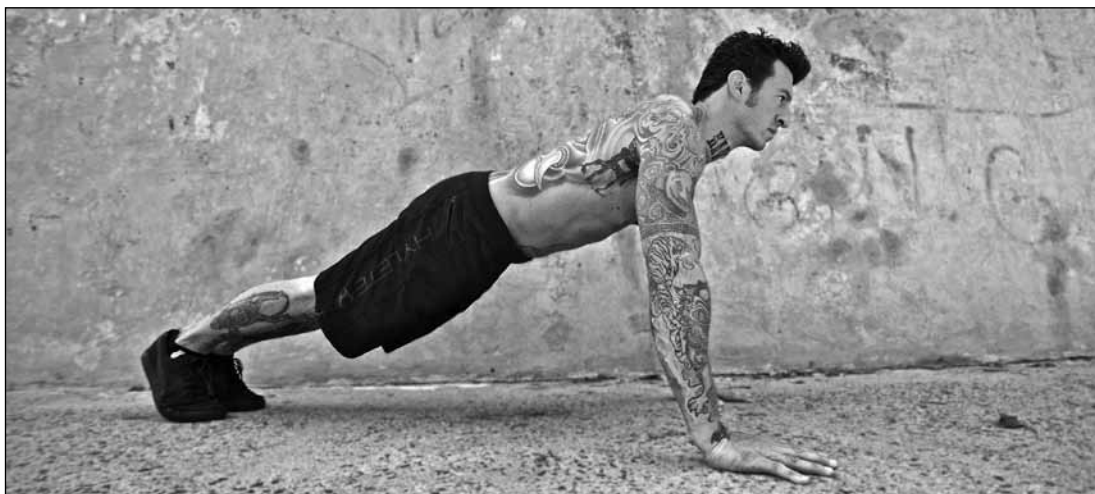
Отжимания с хлопком считаются, вероятно, классическим упражнением на верхнюю часть тела для развития взрывной толчковой мощи, и на это есть веская причина. Боксеры, мастера боевых искусств и футболисты всегда знали, что это упражнение развивает значительную мощь корпуса и скорость рук, при этом укрепляя руки и плечи.

Способы снижения сложности

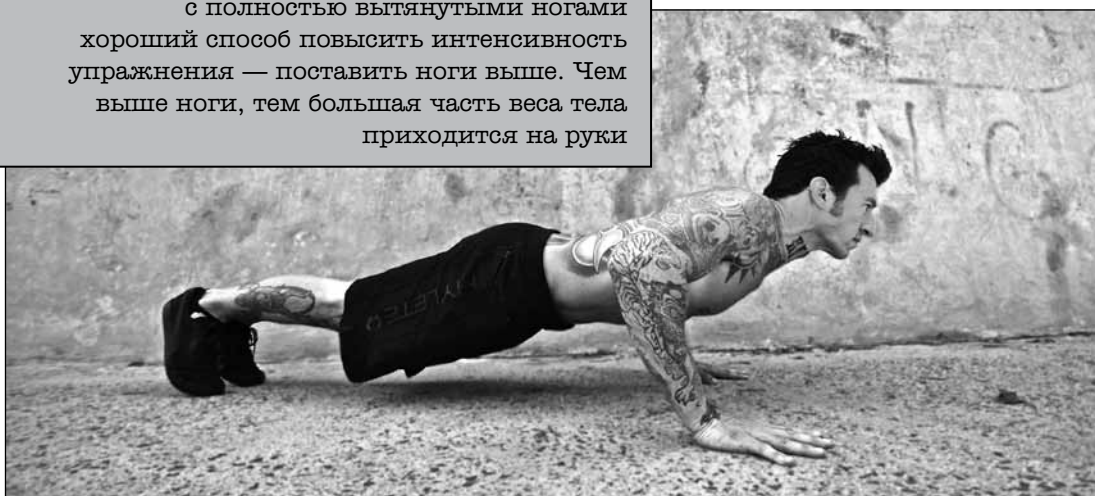
Начните выполнять упражнение с узкой постановкой рук — проще будет хлопать.

Способы повышения сложности

Есть классический линейный способ повышения сложности отжиманий с хлопком, как только вы достигнете безупречной физической формы. Делайте больше хлопков перед приземлением! Многие парни так быстро хлопают ладонями, что могут сделать дюжину хлопков, но в этом, скорее, есть хитрость — кажется, будто ладони порхают, а не хлопают, а необходимое время нахождения в воздухе требует применения техники «червяк» (см. с. 83). Лучше сконцентрируйтесь на хороших крепких толчках и добейтесь качественных громких двойных, а затем и тройных хлопков. Преодолев этот порог, перейдите к хлопкам ладонями по телу.



Совет: при выполнении отжиманий с полностью вытянутыми ногами хороший способ повысить интенсивность упражнения — поставить ноги выше. Чем выше ноги, тем большая часть веса тела приходится на руки





ОТЖИМАНИЯ С ХЛОПКОМ ПО ГРУДИ

Порядок выполнения

- Присядьте, поставьте ладони на пол и вытяните ноги назад.
- Ваши ладони должны находиться под плечами, руки на ширине плеч или шире.
- Поставьте ноги на удобную ширину; начинающим следует заниматься на широкой базе, профессионалы могут ставить ноги уже.
- Держите ноги, бедра и торс прямо и горизонтально.
- Согните руки и плечи, глубоко опустив торс к полу.
- Быстро взрывным движением оттолкнитесь от пола, выпрямляя руки.
- Подпрыгните вверх как можно выше и, находясь в воздухе, сделайте резкий хлопок ладонями по груди.
- По мере того как сила притяжения будет возвращать тело назад, в движении «схватитесь» руками за пол.
- Используйте пружинящую отдачу, чтобы сразу же повторить упражнение.

Суть упражнения

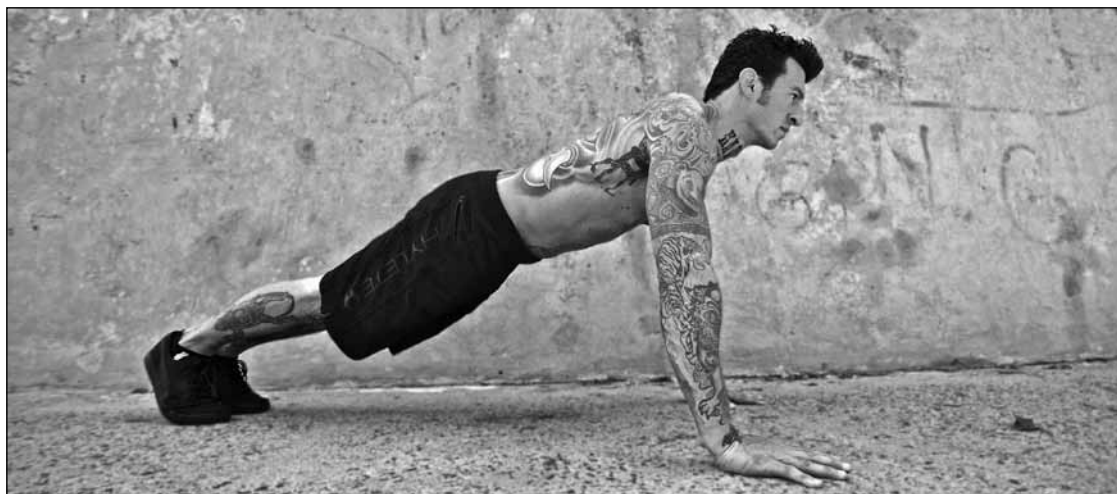
Амплитуда движения рук в воздухе в момент выполнения мощных отжиманий — это отличный индикатор времени нахождения в воздухе, которого вы можете достичь. И точно так же время вашего нахождения в воздухе, увеличивается прямо пропорционально взрывной толчковой силе верхней части тела. Вот почему хлопок по груди — это шаг вперед по сравнению с отжиманиями с простым хлопком: рукам приходится преодолевать большее расстояние. Также в движении участвуют бицепсы, поскольку они заставляют их сгибаться с молниеносной скоростью.

Способы снижения сложности

Начните выполнять упражнение с ладонями, повернутыми в сторону груди, перед тем как «схватиться» руками за пол, и вы будете готовы вовремя хлопнуть себя по мышцам груди.

Способы повышения сложности

Перейти от отжиманий с хлопком по груди к отжиманиям с хлопком по бедрам просто. Как только вы довели до совершенства прикосновения ладоней к груди, начните дотрагиваться руками до ребер. Как только и это станет слишком легко, дотрагивайтесь до боков в верхней фазе повторений. А оттуда недалеко уже и до хлопков по бедрам.





ОТЖИМАНИЯ С ХЛОПКОМ ПО БЕДРАМ

Порядок выполнения

- Присядьте, поставьте ладони на пол и вытяните ноги назад.
- Ваши ладони должны находиться под плечами, руки на ширине плеч или шире.
- Поставьте ноги на удобную ширину; начинающим следует заниматься на широкой базе, профессионалы могут ставить ноги уже.
- Держите ноги, бедра и торс прямо и горизонтально.
- Согните руки и плечи, глубоко опустив торс к полу.
- Быстро взрывным движением оттолкнитесь от пола, выпрямляя руки.
- Подпрыгните вверх как можно выше и, находясь в воздухе, сделайте резкий хлопок ладонями по бедрам.
- По мере того как сила притяжения будет возвращать тело назад, в движении «схватитесь» руками за пол.
- Используйте пружинящую отдачу, чтобы сразу же повторить упражнение.

Суть упражнения

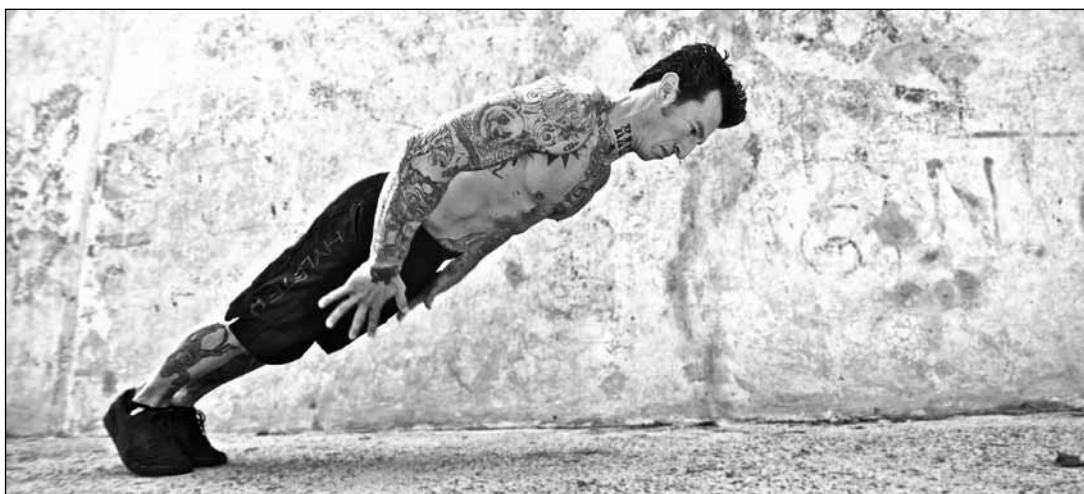
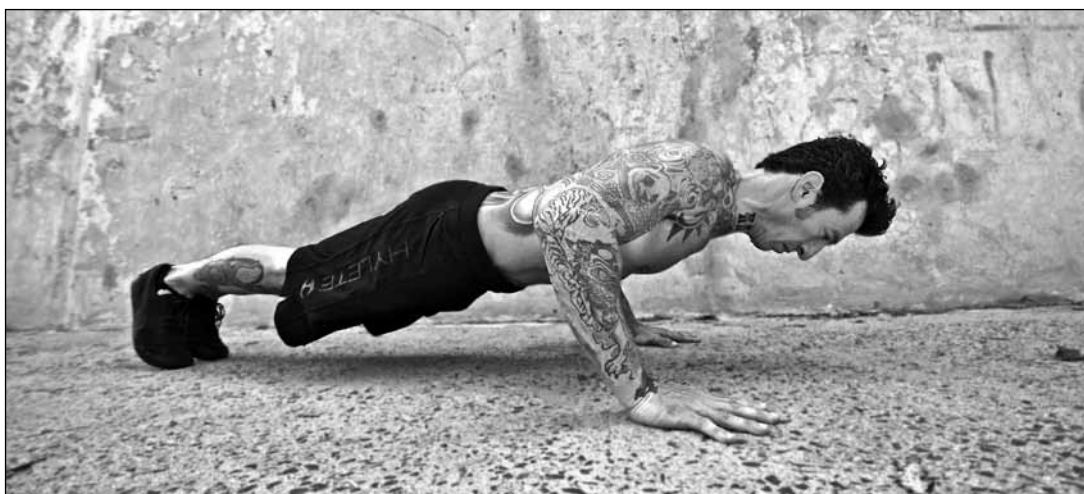
Даже мощные спортсмены, способные выполнить отжимания с хлопком довольно легко, могут надорваться, пытаясь сделать хлопок за спиной во время отжиманий. Отжимания с хлопком по бедрам — это мощнейшее упражнение, занимающее промежуточное положение между отжиманиями с хлопком перед корпусом и отжиманиями с хлопком за спиной (седьмая ступень).

Способы снижения сложности

Если не достать до бедер, хлопайте себя по животу.

Способы повышения сложности

Перейти от отжиманий с хлопком по бедрам к тюремным отжиманиям — довольно большой скачок для многих спортсменов. Ключ к освоению трюков лежит в продвижении вперед малыми шагами. Как только вы сможете хлопать себя по бедрам, старайтесь с каждым новым повторением упражнения тянуть руки дальше назад до тех пор, пока не сможете коснуться внешних сторон бедер. С этого момента отрабатывайте движение рук вверх за бедрами, что напоминает взмахи руками назад. Как только вам удастся дотянуться руками за спину, с каждым новым повторением сложность соединения рук (тюремные отжимания) будет казаться все менее непреодолимой.





ТЮРЕМНЫЕ ОТЖИМАНИЯ

Порядок выполнения

- Присядьте, поставьте ладони на пол и вытяните ноги назад.
- Ваши ладони должны находиться под плечами, руки на ширине плеч или шире.
- Поставьте ноги на удобную ширину; начинающим следует заниматься на широкой базе, профессионалы могут ставить ноги уже.
- Держите ноги, бедра и торс прямо и горизонтально.
- Согните руки и плечи, глубоко опустив торс к полу.
- Быстро взрывным движением оттолкнитесь от пола, выпрямляя руки.
- Подпрыгните вверх как можно выше и, находясь в воздухе, заведите руки назад и сделайте хлопок за спиной.
- По мере того как сила притяжения будет возвращать тело назад, в движении «схватитесь» руками за пол.
- Используйте пружинящую отдачу, чтобы сразу же повторить упражнение.

Суть упражнения

Тюремные отжимания считались довольно распространенным упражнением во многих тюрьмах. Я ни разу не слышал этот термин на воле, но за решеткой мы иногда называли это упражнение тюремными отжиманиями, поскольку, когда вы делаете хлопок за спиной, ваши руки, грубо говоря, находятся в положении, как будто их сковали наручниками (если вам не нравится термин, можете называть это отжиманиями с хлопком за спиной).

Способы снижения сложности

Когда будете пытаться выполнить это упражнение в первый раз, постарайтесь не упасть лицом на пол, братишки. Чтобы привыкнуть к необычной технике хлопка за спиной, я бы посоветовал попробовать выполнить данное упражнение сперва на коленях, как на второй ступени (с. 54).

Способы повышения сложности

Некоторые парни на зоне боготворят это упражнение. Я знавал парня, который мог сделать хлопок перед корпусом, затем дважды за спиной — прекрасная форма, — и ведь все это он делал в воздухе! Перед приземлением можно даже добавить пятый хлопок (перед корпусом), но чтобы это сделать, надо быть просто гуру отжиманий. Кто готов выполнить отжимания с пятью хлопками?

