

ПРОГРАММА ТРЕНИРОВОК

Философия тренировок с собственным весом

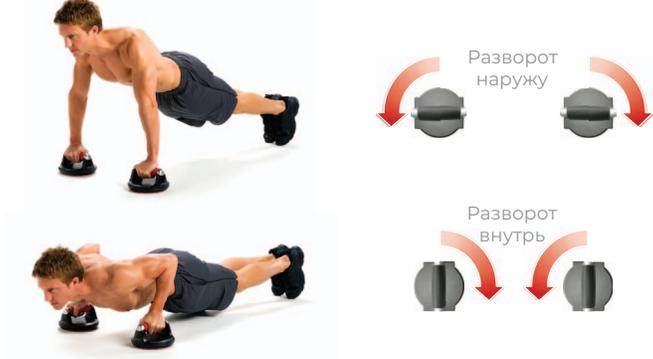
Берем простые движения из повседневной жизни и добавляем интенсивности (вращение, статика и напряжение). Это поможет улучшить тонус мышц, а самое главное - позволит быть энергичней в повседневной жизни.

Эффективно для любого уровня физической подготовки.

Конструкция Perfect Pushup®

Вращающиеся приподнятые рукоятки поворотных упоров позволяют рукам двигаться самым естественным образом. Всё это помогает максимально задействовать мышцы рук, плеч, груди и спины, развивает выносливость, координацию и чувство равновесия.

Классическая постановка рук



- Руки немного шире плеч
- Шея, спина и ноги на одной линии
- Ровное положение тела
- Живот втянут

Широкая постановка рук



Примечание: вращение противоположно классической постановке рук.

- Широкая постановка рук
- При отжиманиях применяются те же правила, что и при классической постановке рук
- В нижнем положении - локти смотрят в стороны и слегка вниз

Узкая постановка рук



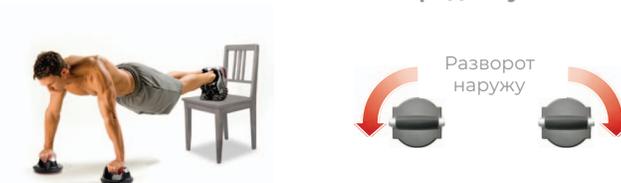
- Руки должны быть прямо под плечами
- При отжиманиях применяются те же правила, что и при классической постановке рук
- Локти двигаются прямо и назад

Отжимания с колен ДЛЯ НОВИЧКОВ



- Колени остаются на полу (рекомендуем использовать упоры под колени Supersila Knee Pad)
- Шея, спина и бедра на одной линии
- Ровное положение тела
- Живот втянут
- Медленно выполняйте отжимания
- Включите в программу тренировок с классической, широкой и узкой постановкой рук

Отжимания с опоры ДЛЯ продвинутых



- Используйте устойчивую, неподвижную опору (например, стул или диван) на ровной поверхности
- Сначала зафиксируйте положение рук

- Поднимите ноги на опору
- Медленно выполняйте отжимания

⚠ ВАЖНО

Фитнес-тренировки могут привести к тяжелым травмам если их не проводить безопасно и надлежащим образом. Опасность получения серьезной травмы может быть снижена, если при эксплуатации данного оборудования будут применяться безопасные методы и здравый смысл. Если есть противопоказания, Вы не должны заниматься спортом без предварительной консультации со своим врачом и никогда не должны делать этого без надлежащего инструктажа или наблюдения. Перед началом занятий с данным оборудованием проверьте его на наличие изношенных или поврежденных деталей. При обнаружении износа или повреждений прекратите использование оборудования до устранения износа/повреждения или до замены оборудования. Максимальная нагрузка 136 кг.

Подберите подходящую нагрузку

- Шаг 1** Определите свой максимум. Используя Perfect PushUp выполните максимальное количество классических отжиманий, соблюдая технику и равномерный ритм.
- Шаг 2** По таблице найдите значение, наиболее близкое к Вашему максимуму. В строке, напротив этого значения, указаны количества повторений в Вашей тренировке.

Если Ваш максимум 12 повторений, используйте строку с 10 повторениями, если 17 повторений, то строка с 20 повторениями. Если у вас максимально 15 повторений, выберите тренировку, где сможете выполнять упражнения максимально соблюдая технику и равномерный ритм.

- Шаг 3** Выполните тренировку по 2 минуты на каждый вид отжиманий.

Если по программе 8, 6, 4 повторений отжиманий со средней постановкой рук, то выполняете 8 отжиманий, отдых, 6 отжиманий, отдых, 4 отжимания, на 3 подхода и отдых отведено 2 минуты. После выполнения переходите к следующему виду отжиманий. Программу можно выполнять равномерно в течение дня.

Примечание Если Вам трудно, попробуйте выполнять отжимания с колен, затем постепенно переходите на классические отжимания. Если Вам легко, то добавьте отжимания с опоры/стула. После 3-х недель тренировок проверяйте свой максимум и двигайтесь дальше по программе.

2 минутные тренировки



1 подход Ваш максимум	Классическая постановка рук	Широкая постановка рук	Узкая постановка рук
0	4, 3, 2, 1*	4, 3, 2, 1*	4, 3, 2, 1*
10	8, 6, 4	8, 6, 4	8, 6, 4
20	14, 10, 6	14, 10, 6	14, 10, 6
30	22, 14, 8	22, 14, 8	22, 14, 8
40	26, 14, 8	26, 14, 8	26, 14, 8
50	30, 16, 8	30, 16, 8	30, 16, 8

* используйте Отжимания с колен

Perfect.PUSHUP® ПАМЯТКА

Голова Нейтральная позиция, голова на уровне плеч

Ноги Ноги вытянуты прямо, колени на одной линии с бедрами

Спина Держите спину ровно

Темп 2 секунды на отжимания: 1 секунда на движение вниз, 1 секунда на движение вверх

Руки Руки на уровне груди

Пресс Мышцы живота втянуты

Дыхание Вдох при движении вниз, выдох при движении вверх



Увеличьте максимальное количество отжиманий за 21 день

День 1

Выполните максимальное количество повторений классических отжиманий со средней постановкой рук. При необходимости можно добавить 2 минуты отжиманий с узкой или широкой постановкой рук.

День 2-7

Выполняйте 2-х минутные упражнения отжиманий с различной постановкой рук (широко, узко, средне) различными интервалами в течение дня.

День 8-20

Увеличивайте количество подходов и меняйте нагрузку.

День 21

Сделайте максимальное количество отжиманий и посмотрите на прогресс. Начните новый 21 дневный цикл.

Обратите внимание:

Выполняйте 2-минутные упражнения в комфортном темпе в течение дня. Мы рекомендуем разогреваться перед выполнением любой тренировки. Выполняйте упражнения 1-4 раза в неделю, включая их в общий график тренировок. Всегда следите за своим самочувствием.

Используйте следующий 21-дневный график тренировок в качестве примера того, как можно включить 2-минутные тренировки в свой график тренировок.

День 1	День 2	День 3	День 4	День 5	День 6	День 7
1 Классические 1 Широкие 1 Узкие	ОТДЫХ	1 Классические 1 Широкие 1 Узкие	ОТДЫХ	1 Классические 1 Широкие 1 Узкие	ОТДЫХ	2 Классические 1 Широкие 1 Узкие
День 8 ОТДЫХ	День 9 2 Классические 1 Широкие 1 Узкие	День 10 ОТДЫХ	День 11 1 С опоры 1 Классические 1 Широкие 1 Узкие	День 12 ОТДЫХ	День 13 1 С опоры 1 Классические 1 Широкие 1 Узкие	День 14 ОТДЫХ
День 15 2 С опоры 1 Широкие 1 Узкие	День 16 ОТДЫХ	День 17 2 С опоры 1 Широкие 1 Узкие	День 18 ОТДЫХ	День 19 2 С опоры 1 Широкие 1 Узкие	День 20 ОТДЫХ	День 21 Проверьте свой максимум

ПРИМЕЧАНИЕ: Вышеприведенный график тренировок рекомендован как дополнение к общей физической активности и не заменяет собой хорошо продуманную программу тренировок.

Пожалуйста, будьте осторожны, включая отжимания в свои тренировки и слушайте свое тело: если больно, не тренируйтесь!

Perfect®
FITNESS

PF
PROGRESSIVE
FITNESS.RU