

“100 ATSPAUDIMŲ”

[Įvadas](#)

[Kas tai yra atsispaudimai?](#)

[Kaip teisingai atlikti atsispaudimus?](#)

[Kodėl atsispaudimai?](#)

[Pradinis testas](#)

[1 savaitė](#)

[2 savaitė](#)

[3 savaitė](#)

[4 savaitė](#)

[5 savaitė](#)

[6 savaitė](#)

[Galutinis testas](#)

Įvadas

Ši paprasta programa padės jums **per šešias savaites** nesustojant padaryti **100 atsispaudimų**.

Atrodytų neįmanoma, bet tai tiesa. Reikalinga tik geras planas, disciplina ir apytikriai pusvalandžio laiko per savaitę.

Galimas daiktas, kai kurie iš jūsų gali padaryti 50 atsispaudimų nesustodami, bet sutikite, tokių žmonių yra mažuma. Didžioji dalis skaitytojų negali padaryti nė 20. O kai kurie ir dešimties.

Visgi tai nėra svarbu kuriai grupei jūs priklausote. Jei laikysitės šios programos tai greitai jūs galėsite padaryti šimtą atsispaudimų nesustoję.

Kas tai yra atsispaudimai?

Atsispaudimai – tai bendras pratimas, kuris naudojamas įprastame fizinio lavinime, sporte plečiant krutinės raumenų grupę ir tricepsus, o tai pat pagalbiniis pratimas deltos(trikampio) raumenims ir visai viduriniai kūno dalies visumai.

Kaip teisingai atlikti atsispaudimus?

1. Įprasti atsispaudimai

Priimkite gulimą padėtį. Delnai turi būti pečių lygyje ir plotyje (gali būti šiek tiek plačiau). Sulenkdami rankas, nuleiskite korpusą žemyn, tada pakelkite atgal. Kojos ir korpusas, visuomet turi būti vienoje linijoje.

Visas kūnas turi pakilti, vien tik rankų pagalba, nereikia padėti sau lankstantis ar lenkiant nugarą apačioje.

2. Lengvesni atsispaudimai

Daleiskim, jūs pabandėte padaryti įprastus atsispaudimus, bet jums pavyko jų padaryti vieną. Nenusiminkite, yra keletas alternatyvių metodų, nuo kurių galima ir pradėti:

- *Ant kelienių* – atsispaudimų darymas ant kelienių reikalauja apytiksliai dvigubai mažiau jėgų lyginant su įprastais atsispaudimais. Čia tai pat labai svarbu išlaikyti tiesią kūno liniją.
- *Ant krumplių* – priimta laikyti, kad šis būdas yra kur kas sunkesnis, vis dėl to kai kuriems žmonėms nepatogu daryti atsispaudimus ant delnų dėl patemptų raiščių. Darykite atsispaudimus ant krumplių tik ant minkšto kilimo arba susukto rankšluosčio.
- *Nuo suoliuko* – atsispaudimų darymas ant žemo suoliuko tai pat padeda sumažinti jėgas. Įsitikinkite, kad suoliukas stabilus.
- *Nuo sienos* – jei visi išvardinti būdai esantys aukščiau jums per sunkūs, paskutinis variantas tai atsispaudimai nuo sienos. Kuo arčiau sienos jūs stovite tuo lengviau jums tai daryti. Laikui bėgant jūsų raumenys sutvirtės ir galėsite daryti atsispaudimus nuo suoliuko, ant kelienių, o po to ir įprastus.

Prisiminkite, kad šios programos tikslas – sutvirtinti jūsų raumenis. Iš tikrųjų nėra svarbu kurį atsispaudimų tipą jūs pasirinksite. Pabandykite ir jūs nustebsite kiek pagerės jūsų forma. Sėkmės!

Kodėl atsispaudimai?

Atsispaudimai – vienas iš pagrindinių ir labiausiai paplitusių pratimų. Jie naudingi ne tik krutinės raumenims, o tai pat ir presui, tricepsams, pečių raumenims ir visam kūnui.

Atsispaudimus galima daryti bet kurioje vietoje ir kas yra nuostabiausia – jie visiškai nemokami, jums nereikės nei treniruoklių nei abonemento į sporto salę. Jei jūs norite gerai išvystyti krutinės ir pečių raumenis, tai ši programa gali būti puiki pradžia. Be to, tai sustiprins jūsų valią.

Kad pagerinti savo formą ir sveikatą, jums reikia viso labo skirti treniruotėms apytiksliai 30 minučių per savaitę ir laikytis šios programos kuo tiksliau. Pažadu, kad jūs pradėsite jaustis kur kas geriau ir labiau užtikrintai jau po poros treniruočių.

Pradinis testas

Prieš pradėdant programą „100 atsispaudimų“ jums reikia padaryti du dalykus:

1. Pasitarti su gydytoju
2. Praeiti pradinį testą

Testas parodys jūsų dabartinį lygį ir leis nustatyti nuo ko turėtumėte pradėti ir kaip planuoti treniruočių programą.

| Amžius: | Iki 40 metų | Nuo 40 iki 55 metų | Virš 55 metų |
|---------|---------------------|--------------------|--------------|
| Lygis | Atsispaudimų kiekis | | |
| 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 | Virš 150 | Virš 125 | Virš 100 |

Padarykite kiek galite įprastinių atsispaudimų. Nereikia sukčiauti ar meluoti pačiam sau: pradėti nuo ne to lygio – tai tikrai ne pati geriausia mintis. Rezultatas gali pasirodyti skurdus, bet patikėkite – jeigu jūs norite pasiekti maksimalų rezultatą, tuomet privalu nuo pat pradžios būti sąžiningu su pačiu savimi.

Kai jūs sunkiai kvėpuodami pakilsite nuo žemės ir jūsų rankos nustos drebėti nuo įtampos, atkreipkite dėmesį į tai kiek jums pavyko padaryti atsispaudimų. Asmeniškai aš, pirmą kartą sugebėjau padaryti tik 19 atsispaudimų nesustodamas.

Prieš pradėdant pirmos savaitės treniruotes aš rekomenduočiau palaukti pora dienų tam, kad susipažinti su programa ir pailsėti nuo pradinio testo. Treniruotis reikės tris kart per savaitę. Pavyzdžiui man patogiu tai daryti pirmadienį, trečiadienį ir penktadienį.

Dauguma žmonių pradiniame teste pasiekia antrą arba trečią lygį ir tai yra puiki pradžia norint treniruotis pagal programą. Jeigu jūsų lygis pirmas jums reikėtų pradėti nuo lengvesnių atsispaudimų. Jei jūsų lygis šeštas ar septintas, tuomet reikėtų pagalvoti apie sunkesnę programą.

1 savaitė

Ir taip, jūs padarėte pradinį testą ir norite pradėti treniruotis pagal programą? Puiku. Žiūrėkite į treniruočių planą žemiau esančioje lentelėje.

Pavyzdžiui jūs padarėte 8 atsispaudimus. Žiūrime į antrą stulpelį. 1 diena prasideda nuo pirmo priėjimo (6 atsispaudimai), 60 sekundžių poilsis prieš antrą priėjimą (6 atsispaudimai). Pailsėkite 60 sekundžių ir pereikite prie trečio priėjimo (4 atsispaudimai) ir ketvirto (4 atsispaudimai) ir užbaikite penktuoju priėjimu – tiek atsispaudimų, kiek tik sugebėsite (bent jau 5, bet ne per daug, kad nepakenkti raumenims). Minutinis poilsis tarp priėjimų padės jums užbaigti treniruotę, bet perspėju, kad artėjant pabaigai bus pakankamai sunku.

Pailsėkite dieną prieš antrą treniruotę ir po antros treniruotės vėlgi pailsėkite. Pirmadienis-trečiadienis-penktadienis bus pats tas, tai jums leis pailsėti bei atgauti jėgas per savaitgalį prieš pradėdant sekantį etapą. Jeigu šiomis dienomis jūs užimti, galite treniruotis kitom dienom, bet būtinai palikite tarpą tarp treniruočių, bent jau vienos dienos.

Jeigu jūs atsispaudėte daugiau nei 20 kartų, aš siūlyčiau pradėti iškart nuo trečios savaitės. Trečios savaitės programoje išsirinkite antrą arba trečią stulpelį, priklausomai nuo pradinio testo rezultatų.

| 1 diena 60 sekundžių poilsis tarp priėjimų (ilgiau, jei būtina) | | | |
|--|--------------------------|---------------------------|---------------------------|
| | iki 5 atsispaudimų | 6 — 10 atsispaudimai | 11 — 20 atsispaudimai |
| 1 priėjimas | 2 | 6 | 10 |
| 2 priėjimas | 3 | 6 | 12 |
| 3 priėjimas | 2 | 4 | 7 |
| 4 priėjimas | 2 | 4 | 7 |
| 5 priėjimas | Maksimumas (ne mažiau 5) | Maksimumas (ne mažiau 5) | Maksimumas (ne mažiau 9) |
| 2 diena 90 sekundžių poilsis tarp priėjimų (ilgiau, jei būtina) | | | |
| 1 priėjimas | 3 | 6 | 10 |
| 2 priėjimas | 4 | 8 | 12 |
| 3 priėjimas | 2 | 6 | 8 |
| 4 priėjimas | 3 | 6 | 8 |
| 5 priėjimas | Maksimumas (ne mažiau 4) | Maksimumas (ne mažiau 7) | Maksimumas (ne mažiau 12) |
| 3 diena 120 sekundžių poilsis tarp priėjimų (ilgiau, jei būtina) | | | |
| 1 priėjimas | 4 | 8 | 11 |
| 2 priėjimas | 5 | 10 | 15 |
| 3 priėjimas | 4 | 7 | 9 |
| 4 priėjimas | 4 | 7 | 9 |
| 5 priėjimas | Maksimumas (ne mažiau 5) | Maksimumas (ne mažiau 10) | Maksimumas (ne mažiau 13) |

Tikiuosi jūs sėkmingai užbaigėte pirmąją savaitę ir norite pereiti prie antrosios. Tačiau jeigu dėl kažkokios priežasties jums buvo per sunku, rekomenduoju arba pakartoti pradinį testą arba pakartoti pirmą savaitę. Greičiausiai, jūs nustebsite, kiek stipresni jūs tapote ir tai jums suteiks motyvacijos tęsti toliau.

2 savaitė

Jūs užbaigėte pirmą treniruočių savaitę ir pereinate prie antros. Treniruokitės pagal tą patį stulpelį lentelėje, pagal kurį treniravotės pirmą savaitę. Nereikia sau nuolaidžiauti, galima šiek tiek ilgiau pailsėti tarp priėjimų, jei tai būtina. Tai pat svarbu gerti daug skysčių prieš treniruotę.

Antros savaitės pabaigoje jums reikia pereiti bandomąjį testą. Šio testo metu jums reikia padaryti tiek įprastų atsispaudimų kiek tik sugebate. Darykite atsispaudimus iki tol kol galėsite, bet proto ribose – nepakenkiant raumenims. Šį testą reikia padaryti dviejų dienų bėgyje iki savaitės pabaigos. Sėkmės!

| 1 diena 60 sekundžių poilsis tarp priėjimų (ilgiau, jei būtina) | | | |
|--|--------------------------|---------------------------|---------------------------|
| | iki 5 atsispaudimų | 6 — 10 atsispaudimai | 11 — 20 atsispaudimai |
| 1 priėjimas | 4 | 9 | 14 |
| 2 priėjimas | 6 | 11 | 14 |
| 3 priėjimas | 4 | 8 | 10 |
| 4 priėjimas | 4 | 8 | 10 |
| 5 priėjimas | Maksimumas (ne mažiau 6) | Maksimumas (ne mažiau 11) | Maksimumas (ne mažiau 15) |
| 2 diena 90 sekundžių poilsis tarp priėjimų (ilgiau, jei būtina) | | | |
| 1 priėjimas | 5 | 10 | 14 |
| 2 priėjimas | 6 | 12 | 16 |
| 3 priėjimas | 4 | 9 | 12 |
| 4 priėjimas | 4 | 9 | 12 |
| 5 priėjimas | Maksimumas (ne mažiau 7) | Maksimumas (ne mažiau 13) | Maksimumas (ne mažiau 17) |
| 3 diena 120 sekundžių poilsis tarp priėjimų (ilgiau, jei būtina) | | | |
| 1 priėjimas | 5 | 12 | 16 |
| 2 priėjimas | 7 | 13 | 17 |
| 3 priėjimas | 5 | 10 | 14 |
| 4 priėjimas | 5 | 10 | 14 |
| 5 priėjimas | Maksimumas (ne mažiau 8) | Maksimumas (ne mažiau 15) | Maksimumas (ne mažiau 20) |

Nepamirškite, antros savaitės pabaigoje jums reikia pereiti bandomąjį testą. Šio testo metu jums reikia padaryti tiek įprastų atsispaudimų kiek tik sugebate. Prisiminkite, šio testo jums reikės tam, kad galėtumėte pradėti trečios savaitės treniruotes. Tikiuosi jūs jai pasiruošę!

3 savaitė

Dabar jūs turite būti kur kas stipresni, nei prieš dvi savaites, ir galite padaryti kur kas daugiau atsispaudimų nei pradiniam teste. Jei paskutiniame teste jūs padarėte 16-20 atsispaudimų treniruokitės pagal pirmą stulpelį, 20-25 atsispaudimų – pagal antrą stulpelį. Daugiau 25 atsispaudimų? Puiku! Žiūrėkite į trečią stulpelį.

Jeigu jums per sunku – nereikia nusivilti. Kai kurie žmonės šiame etape vis dar daro mažiau nei 16 atsispaudimų, tai normalu. Tiesiog pakartokite tos savaitės programą, kurioje susidūrėte su sunkumais, o paskui pereikite prie sekančio etapo, pažadu, jog tai tikrai verta.

| 1 diena 60 sekundžių poilsis tarp priėjimų (ilgiau, jei būtina) | | | |
|--|---------------------------|---------------------------|------------------------------|
| | 16-20 atsispaudimų | 21-25 atsispaudimai | Daugiau nei 25 atsispaudimai |
| 1 priėjimas | 10 | 12 | 14 |
| 2 priėjimas | 12 | 17 | 18 |
| 3 priėjimas | 7 | 13 | 14 |
| 4 priėjimas | 7 | 13 | 14 |
| 5 priėjimas | Maksimumas (ne mažiau 9) | Maksimumas (ne mažiau 17) | Maksimumas (ne mažiau 20) |
| 2 diena 90 sekundžių poilsis tarp priėjimų (ilgiau, jei būtina) | | | |
| 1 priėjimas | 10 | 14 | 20 |
| 2 priėjimas | 12 | 19 | 25 |
| 3 priėjimas | 8 | 14 | 15 |
| 4 priėjimas | 8 | 14 | 15 |
| 5 priėjimas | Maksimumas (ne mažiau 12) | Maksimumas (ne mažiau 19) | Maksimumas (ne mažiau 25) |
| 3 diena 120 sekundžių poilsis tarp priėjimų (ilgiau, jei būtina) | | | |
| 1 priėjimas | 11 | 16 | 22 |
| 2 priėjimas | 13 | 21 | 30 |
| 3 priėjimas | 9 | 15 | 20 |
| 4 priėjimas | 9 | 15 | 20 |
| 5 priėjimas | Maksimumas (ne mažiau 13) | Maksimumas (ne mažiau 21) | Maksimumas (ne mažiau 28) |

Tikiuosi jūs sėkmingai užbaigėte trečią savaitę ir pasiruošę pereiti prie ketvirtos. Tęskite toliau, juk jūs esate pusiaukelėje link tikslo.

4 savaitē

Ir štai trečā savaitē praējo, laiks pradēti ketvirtajā. Tēskite treniruotes pagal tā patī stulpelī, pagal kurī treniravotēs trečā savaitē.

Savaitēs pabaigoje, jūs ir vēl turēsīte praeīti bandomājī testā. Jūs jau žīnote, kaip tai padaryti – darykite tiek atspaudīmū, kiek tik galīte ir īsidēmēkite tai. Kaip ir antros savaitēs pabaigoje, stenkitēs īš visū jēgū, bet proto ribose, kad nepersītemtumēte raumenū.

Atspaudīmū kiekis kurī padarysīte testo metu, nurodys programā penktai savīteī.

| 1 diena 60 sekundžīū poīsis tarp priējīmū (īlgīau, jei būītīna) | | | |
|--|---------------------------|---------------------------|----------------------------|
| | 16-20 atspaudīmū | 21-25 atspaudīmāī | Daugīau nei 25 atspaudīmāī |
| 1 priējīmas | 12 | 18 | 21 |
| 2 priējīmas | 14 | 22 | 25 |
| 3 priējīmas | 11 | 16 | 21 |
| 4 priējīmas | 10 | 16 | 21 |
| 5 priējīmas | Maksīmūmas (ne mažiāu 16) | Maksīmūmas (ne mažiāu 25) | Maksīmūmas (ne mažiāu 32) |
| 2 diena 90 sekundžīū poīsis tarp priējīmū (īlgīau, jei būītīna) | | | |
| 1 priējīmas | 14 | 20 | 25 |
| 2 priējīmas | 16 | 25 | 29 |
| 3 priējīmas | 12 | 20 | 25 |
| 4 priējīmas | 12 | 20 | 25 |
| 5 priējīmas | Maksīmūmas (ne mažiāu 18) | Maksīmūmas (ne mažiāu 28) | Maksīmūmas (ne mažiāu 36) |
| 3 diena 120 sekundžīū poīsis tarp priējīmū (īlgīau, jei būītīna) | | | |
| 1 priējīmas | 16 | 23 | 29 |
| 2 priējīmas | 18 | 28 | 33 |
| 3 priējīmas | 13 | 23 | 29 |
| 4 priējīmas | 13 | 23 | 29 |
| 5 priējīmas | Maksīmūmas (ne mažiāu 20) | Maksīmūmas (ne mažiāu 33) | Maksīmūmas (ne mažiāu 40) |

Laīkas naujam bandomājam testūī. Jūs pajūsīte, kad tapote kur kas stīpresnī nei pradīnio testo metu. īsidēmēkite kiek atspaudīmū padarēte ir pereīkite prie penktos savīteīs užiēmīmū.

5 savaitė

Priklausomai nuo paskutinio testo rezultatų pereikite prie atitinkamos savaitės ir stulpelio, net jei ir reikėtų pakartoti 3 ir 4 savaitių treniruotes.

Jei paskutiniame teste jūs padarėte 31-35 atsispaudimus treniruokitės pagal pirmą stulpelį, 36-40 atsispaudimų – pagal antrą stulpelį. Daugiau 40 atsispaudimų? Labai gerai. Treniruokitės pagal trečią stulpelį.

Atkreipkite dėmesį į tai, jog nuo antros dienos, priėjimų kiekis padidėja, bet sumažėja atsispaudimų kiekis priėjimų metu ir laikas tarp priėjimų.

| 1 diena 60 sekundžių poilsis tarp priėjimų (ilgiau, jei būtina) | | | |
|---|---------------------------|---------------------------|------------------------------|
| | 31-35 atsispaudimų | 36-40 atsispaudimai | Daugiau nei 40 atsispaudimai |
| 1 priėjimas | 17 | 28 | 36 |
| 2 priėjimas | 19 | 35 | 40 |
| 3 priėjimas | 15 | 25 | 30 |
| 4 priėjimas | 15 | 22 | 24 |
| 5 priėjimas | Maksimumas (ne mažiau 20) | Maksimumas (ne mažiau 35) | Maksimumas (ne mažiau 40) |
| 2 diena 45 sekundžių poilsis tarp priėjimų (ilgiau, jei būtina) | | | |
| 1 ir 2 priėjimai | 10 | 18 | 19 |
| 3 ir 4 priėjimai | 13 | 20 | 22 |
| 5 ir 6 priėjimai | 10 | 14 | 18 |
| 7 priėjimas | 9 | 16 | 22 |
| 8 priėjimas | Maksimumas (ne mažiau 25) | Maksimumas (ne mažiau 40) | Maksimumas (ne mažiau 45) |
| 3 diena 45 sekundžių poilsis tarp priėjimų (ilgiau, jei būtina) | | | |
| 1 ir 2 priėjimai | 13 | 18 | 20 |
| 3 ir 4 priėjimai | 15 | 20 | 24 |
| 5 ir 6 priėjimai | 12 | 17 | 20 |
| 7 priėjimas | 10 | 20 | 22 |
| 8 priėjimas | Maksimumas (ne mažiau 30) | Maksimumas (ne mažiau 45) | Maksimumas (ne mažiau 50) |

Staigmena! Laikas dar vienam bandomajam testui. Penkta savaitė buvo sunki, bet jei jūs ją įveikėte, reiškiasi jūs jau labai arti savo tikslo. Jei jūs sugebėjote padaryti nesustodami daugiau nei 45 atsispaudimų, eikite prie šeštos savaitės. Nesugebėjote padaryti 45? Ne problema, tiesiog pakartokite šią savaitę ir galėsite. Sėkmės!

6 savaitė

Priklausomai nuo paskutinio testo rezultatų pereikite prie atitinkamos savaitės ir stulpelio, net jei ir reikėtų pakartoti penktos savaitės treniruotes.

Jei paskutiniame teste jūs padarėte 46-50 atsispaudimų treniruokitės pagal pirmą stulpelį, 51-60 atsispaudimų – pagal antrą stulpelį. Daugiau 60 atsispaudimų? Labai gerai. Treniruokitės pagal trečią stulpelį.

| 1 diena 60 sekundžių poilsis tarp priėjimų (ilgiau, jei būtina) | | | |
|---|---------------------------|---------------------------|------------------------------|
| | 46-50 atsispaudimų | 51-60 atsispaudimai | Daugiau nei 60 atsispaudimai |
| 1 priėjimas | 25 | 40 | 45 |
| 2 priėjimas | 30 | 50 | 55 |
| 3 priėjimas | 20 | 25 | 35 |
| 4 priėjimas | 15 | 25 | 30 |
| 5 priėjimas | Maksimumas (ne mažiau 40) | Maksimumas (ne mažiau 50) | Maksimumas (ne mažiau 55) |
| 2 diena 45 sekundžių poilsis tarp priėjimų (ilgiau, jei būtina) | | | |
| 1 ir 2 priėjimai | 14 | 20 | 22 |
| 3 ir 4 priėjimai | 15 | 23 | 30 |
| 5 ir 6 priėjimai | 14 | 20 | 24 |
| 7 priėjimas | 10 | 18 | 18 |
| 8 priėjimas | Maksimumas (ne mažiau 44) | Maksimumas (ne mažiau 53) | Maksimumas (ne mažiau 58) |
| 3 diena 45 sekundžių poilsis tarp priėjimų (ilgiau, jei būtina) | | | |
| 1 ir 2 priėjimai | 13 | 22 | 26 |
| 3 ir 4 priėjimai | 17 | 30 | 33 |
| 5 ir 6 priėjimai | 16 | 25 | 26 |
| 7 priėjimas | 14 | 18 | 22 |
| 8 priėjimas | Maksimumas (ne mažiau 50) | Maksimumas (ne mažiau 55) | Maksimumas (ne mažiau 60) |

Praėjote paskutinę savaitę? Jei taip, tai sveikinu: jūs galite didžiulis savo pasiekimais ir eiti prie paskutinio testo.

Jei paskutinė savaitė buvo jums labai sunki (daugumai žmonių taip būna), tai tiesiog pakartokite ją dar kartą. Gali būti, jog pora dienų poilsio jums padės.

Galutinis testas

Jeigu jūs skaitote šį puslapį, jūs turite didžiulis tuos, ko pasiekėte ir būti pasiruošę galutiniam testui. Kaip žinote ši programa vadinasi „Šimtas atsispaudimų“, ir galutinis testas turi kaip tik tai ir patvirtinti.

Tiesiog darykite tiek įprastų atsispaudimų, kiek tik galėsite. Jeigu jūs praėjote visas šešias programos savaites, negailėdami savęs ir nesukčiaudami, tai patirtis rodo, kad jūs pasirengę padaryti šimtą atsispaudimų be perstojo!

Pabaigę šeštos savaitės programą, leiskite sau pailsėti vieną-dvi dienas. Gerai maitinkitės ir gerkite pakankamai skysčių. Pasistenkite nedaryti jokių pratimų ar sunkaus fizinio darbo namie, kuris atimtų iš jūsų energiją, reikalingą paskutinio protrūkio, siekiant tikslo. Pasiruošę?

Neskubėkite, susikoncentruokite ties dešimties atsispaudimų įvykdymo be sustojimo. Padalinus stebuklingą skaičių „šimtas“ į mažesnius gabalėlius, tai padidina jūsų šansus ir padaro tikslą kur kas pasiekiamesnį. Pradėkite pilna jėga, neužlaikykite kvėpavimo. Gali pasirodyti, kad tai paprasta, bet tiesiog darykite atsispaudimus viena po kito, tol kol padarysite šimtą! Jei pajutote drebėjimą rankose – padarykite keletą gilių įkvėpimų, sutelkite jėgas ir tęskite. Sėkmės, aš žinau, kad jums pavyks!

Na ir tuo atveju jei kartais nepavyktų – aš siūlyčiau grįžti porą savaitių atgal ir pasitreniruoti iš naujo. Gali būti, penkta arba šešta savaitė bus, kaip tik ir padės jums atrasti pasitikėjimo savyje. Nepasiduokite, jūs esate kur kas arčiau, nei jums atrodo.