

СДЕЛАЙТЕ РЕЛЬЕФНЫМИ  
ВАШИ РУКИ, ПЛЕЧИ,  
СПИНУ И ПРЕСС

# 50

## ПОДТЯГИВАНИЙ

ЧЕРЕЗ

# 7

## НЕДЕЛЬ

Бретт Стюарт

ЧАСТЬ 1. ОБЩИЙ ОБЗОР .....	3
ВВЕДЕНИЕ.....	3
О КНИГЕ .....	5
ЧТО ТАКОЕ ПОДТЯГИВАНИЕ .....	7
ПОЧЕМУ ПОДТЯГИВАНИЯ? .....	13
ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ .....	14
ПРЕЖДЕ ЧЕМ ВЫ НАЧНЕТЕ .....	16
НАЧАЛЬНЫЙ ТЕСТ.....	20
ЧАСТЬ II ПРОГРАММЫ .....	24
ПРОГРАММА "50 ПОДТЯГИВАНИЙ" .....	24
7-НЕДЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА: ФАЗА I .....	43
7-НЕДЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА: ФАЗА II .....	54
ЧАСТЬ III. ПОСЛЕ «50 ПОДТЯГИВАНИЙ» .....	66
КАК ПОДДЕРЖИВАТЬ ФОРМУ С ПОМОЩЬЮ ПОДТЯГИВАНИЙ .....	67
УСЛОЖНЕННЫЕ ВАРИАНТЫ ПОДТЯГИВАНИЙ.....	68
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	86
РАЗМИНКА И РАСТЯЖКА.....	90
ПРОГРАММА ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО УРОВНЯ .....	107
ВЫРАЖЕНИЕ ПРИЗНАТЕЛЬНОСТИ.....	126
ОБ АВТОРЕ.....	127



# ЧАСТЬ 1. ОБЩИЙ ОБЗОР

## ВВЕДЕНИЕ

Как раз таким чрезмерно занятым людям мы предлагаем подтягивания — невероятно эффективные упражнения, с помощью которых вы сможете прорабатывать всю верхнюю часть тела, затрачивая на них менее 20 минут в день, 3 раза в неделю. К тому же они не потребуют от вас специальной подготовки или дорогого снаряжения. Следуя прогрессивной тренировочной программе, основанной на подтягиваниях, вы укрепите и сделаете рельефными руки, плечевой пояс, спину и пресс. Данная книга содержит детальное руководство по выполнению этой замечательной программы и множество других полезных сведений. В ней подробно описаны результаты благотворного воздействия подтягиваний на организм, такие как существенное увеличение выносливости мышц рук, верхней и средней части тела, ускоренное формирование сухой мышечной массы и резкое повышение интенсивности метаболизма, необходимое для сжигания лишнего жира.

### РЕКОРД ПОДТЯГИВАНИЙ ЗА 1 МИНУТУ (МУЖЧИНЫ):

Джейсон Петцольд (США)

20 июня 2009 года, Миллингтон, штат Мичиган

Мэтью Богданович (США)

12 ноября 2009 года, Кастро-Вэлли штат Калифорния

### РЕКОРД ПОДТЯГИВАНИЙ ЗА 1 МИНУТУ (ЖЕНЩИНЫ):

Элиция Уэбер (США)

27 мая 2010 года, Клермонт, штат Флорида

Повторю еще раз: 20 минут в день 3 раза в неделю. Всем хочется, чтобы тренировки были простыми и понятными, занимали мало времени и почти немедленно давали результаты. Если упражнение слишком трудно выполнить или запомнить, тогда вы попросту не станете его делать. А если вы не увидите быстрых результатов, то вскоре бросите эту программу, так же, как и все другие фитнес-планы. Поэтому я с полной ответственностью заявляю: если вы будете следовать данной программе, то немедленно почувствуете результата и быстро осуществите свою мечту иметь стройное, сильное и здоровое тело. Проверено на собственном опыте.

## Как подтягивания изменили мою жизнь

Подтягивание... Одно из этих слов, произнесенное на уроке физкультуры, достаточно, чтобы напугать любого ученика средних классов. Все школьные годы я ужасно боялся того дня, когда нам придется сдавать нормативы по подтягиваниям. Я укладывался в нормативы по упражнениям на пресс, отжиманиям и даже челночному бегу, но подтянуться на турнике хотя бы один раз мне было не по силам. В течение многих лет я боялся даже думать о том, чтобы попробовать подтянуться на спортплощадке, а когда повзрослел, то стал бояться подтягиваться в тренажерном зале еще больше. Обычно я с восхищением наблюдал из дальнего угла зала, как крепкие парни выполняли потрясающие подходы, и незаметно для окружающих считал повторения.

Я подсматривал за ними, словно одержимый некой неприличной страстью. Время от времени я все же пробовал ухватиться за турник и подтянуться хотя бы раз. Но убедившись в том, что не способен дотянуть подбородок до перекладины, я спешил сделать вид, что просто занимался растяжкой. Вам не передать, как страстно я мечтал выдать десяток полноценных подтягиваний на глазах у всего зала. Но в то время я не мог даже представить, что когда-нибудь сумею это сделать. Сейчас мне почти 40 лет, и на каждой тренировке я подтягиваюсь в общей сложности от 50 до 100 раз.

Как мне это удалось? Я покончил с пустыми мечтаниями и всерьез взялся за прогрессивную тренировочную программу, которая радикально изменила мою фигуру и мою жизнь. Непосредственно на основе этой программы и была создана данная книга. Она включает тренировочные планы для людей любого возраста, пола и уровня способностей для всех, кто серьезно намерен повысить уровень своей физической формы.

## О КНИГЕ

Данная книга построена на гибкой программе, которая одинаково полезна как для мужчин, так и для женщин. Это простая прогрессивная тренировочная программа, призванная перевести вас с нынешнего уровня физической подготовки на уровень, позволяющий выполнять не менее 50 подтягиваний за одну тренировку. Программа разделена на три уровня и подходит всем желающим заниматься, независимо от возраста, пола и способностей. Поскольку данное упражнение требует, чтобы вы поднимали весь вес своего тела вверх, вам нужно будет добиться оптимального соотношения силы и веса. Если у вас есть лишние килограммы, вам будет несколько труднее подтягиваться. Но хорошая новость состоит в том, что по мере прохождения трех уровней программы вы будете сбрасывать вес благодаря значительному ускорению метаболизма и росту сухой мышечной массы. Выполнение любого уровня программы поможет вам создать крепкое тело и рельефные мышцы. Для этого вам нужно будет тренироваться всего 20 минут в день 3 раза в неделю. Понимая, что самой трудной частью любого нового фитнес-плана является первый шаг, я хочу сэкономить вам немного времени и усилий, рассмотрев несколько самых распространенных отговорок.

### РЕКОРД ПОДТЯГИВАНИЙ ЗА 30 МИНУТ (МУЖЧИНЫ): 543

Стивен Хайленд (Великобритания)

5 июля 2010 года, Суррей, Англия

### РЕКОРД ПОДТЯГИВАНИЙ ЗА 30 МИНУТ (ЖЕНЩИНЫ): 398

Элиция Уэбер (США)

21 февраля 2010 года. Клермонт, штат Флорида

ОТГОВОРКА: «Я не собираюсь подтягиваться в спортзале, потому что свидетелями моего провала станет слишком много людей».

РЕШЕНИЕ. Начните вдали от чужих глаз, у себя дома. Попробуйте установить перекладину в дверном проеме или в подвале.

ОТГОВОРКА: Я не могу подтянуться даже один раз».

РЕШЕНИЕ. Вам необязательно начинать с подтягиваний. В программе подготовительного уровня предлагается множество упражнений, подготавливающих вас к подтягиваниям, развивающих силу и укрепляющих уверенность в себе.

ОТГОВОРКА: «Наверное, это слишком тяжело для начинающего».

РЕШЕНИЕ. Выполнить эти проверенные и эффективные упражнения сможет каждый. Кроме того, мы предусмотрели варианты для начального, среднего и продвинутого уровня.

ОТГОВОРКА: «У меня нет времени для занятий».

РЕШЕНИЕ. Данная программа построена на тренировках, которые занимают 15-20 минут (включая отдых между подходами) и проводя всего 3 раза в неделю. Поэтому найти время для таких занятий очень легко. Подходы можно выполнять даже во время утренних процедур. А теперь, когда отговорок больше нет, пора узнать, чего вы можете ожидать от этой книги.



ЧАСТЬ I представит вам программу и рассеет страх перед подтягиваниями, объяснив, какой должна быть правильная техника их выполнения. Вы узнаете, чем полезны подтягивания для вашего здоровья и физической формы, и получите ответы на интересующие вас вопросы. Главная цель части I состоит в том, чтобы подготовить вас к тренировочному режиму, который трансформирует ваш организм и изменит всю вашу жизнь. Первым шагом на этом пути станут психологическая подготовка, проведение разминки, растяжки и начальный тест на подтягивания.

ЧАСТЬ II позволит вам приступить к выполнению тренировочных планов, рассчитанных на людей любого возраста, пола и уровня физического развития. Они разделены на три фазы, у каждой из которых свой план упражнений и своя длительность. Каждый следующий уровень строится на результатах предыдущего, чтобы вам было легче достичь своей цели.

ЧАСТЬ III познакомит вас с несколькими усложненными вариантами подтягиваний, в которых используются различные хваты и движения. Эти упражнения позволят еще лучше прорабатывать конкретные группы мышц. Кроме того, в ней приводятся рекомендации по использованию этих продвинутых вариантов для сохранения, поддержания и дальнейшего совершенствования вашей физической формы.

ПРИЛОЖЕНИЕ содержит бланки журналов учета тренировок, необходимые для отслеживания прогресса во время выполнения плана. Кроме того, в нем представлены упражнения для разминки и растяжки, а также программа подготовительного уровня, предназначенная для тех, кто пока еще не в состоянии подтянуться ни разу. Помимо всего прочего, в книге приводятся интересные факты о подтягиваниях, о мировых рекордах в этой дисциплине и советы по улучшению физической формы.

## ЧТО ТАКОЕ ПОДТЯГИВАНИЕ

Первое, что приходит в голову при упоминании о подтягивании, - это образ красномордого сержанта, который выкрикивает оскорбления в лицо новобранцу, пока тот изо всех сил пытается дотянуть свою грудь до перекладины, чтобы выполнить хотя бы еще одно повторение. Это комплексное упражнение на развитие силы по праву считается одним из определяющих элементов общефизической подготовки. Физическая форма, позволяющая подтянуть тело вверх и перебросить через препятствие, абсолютно необходима каждому солдату, да и гражданскому человеку тоже не помешает.



## ПОДТЯГИВАНИЯ НА ИЛЛЮСТРАЦИЯХ

Фотографии семи вариантов подтягивания, от самых легких до самых трудных (слева направо)

### → САМЫЕ ЛЕГКИЕ

Австралийское подтягивание



Подтягивание с помощью



### → САМЫЕ ЛЕГКИЕ

Подтягивание обратным хватом



Подтягивание нейтральным хватом

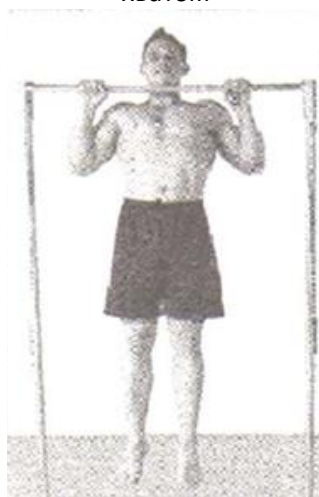


→ САМЫЕ ТРУДНЫЕ

Подтягивание узким хватом



Подтягивание стандартным хватом



Подтягивание широким хватом



Подтягивание — это упражнение, в ходе которого вы хватаетесь за неподвижно закрепленную перекладину и повисаете на вытянутых руках, а затем подтягиваете себя вверх, пока руки не согнутся в локтях полностью, голова не окажется выше кистей, а перекладина — на уровне плеч. Это упражнение задействует все основные группы мышц верхней части тела, заставляя их выполнять совместную работу для завершения движения.

Подтягивания можно делать, используя разные виды хватов, тем самым меняя степень нагрузки на определенные группы мышц. Например, при подтягивании обратным хватом нагрузка на бицепсы гораздо выше чем при подтягивании прямым широким хватом. Ваша цель состоит в том, чтобы за 7 недель научиться выполнять 50 подтягиваний стандартным хватом.

## Мышцы, участвующие в движении

Данное комплексное упражнение требует совместной работы нескольких групп мышц и включает движения в двух суставах (плечевых и локтевых). При подтягивании вы сначала используете многочисленные мышцы кистей и предплечий, чтобы ухватиться за перекладину. Их укрепление имеет большое значение для выполнения различных повседневных задач — и для работы за компьютером, и для занятий физическим трудом. Затем вы задействуете крупные парные мышцы плеч, плечевого пояса и спины.

### ШИРОЧАЙШИЕ МЫШЦЫ СПИНЫ

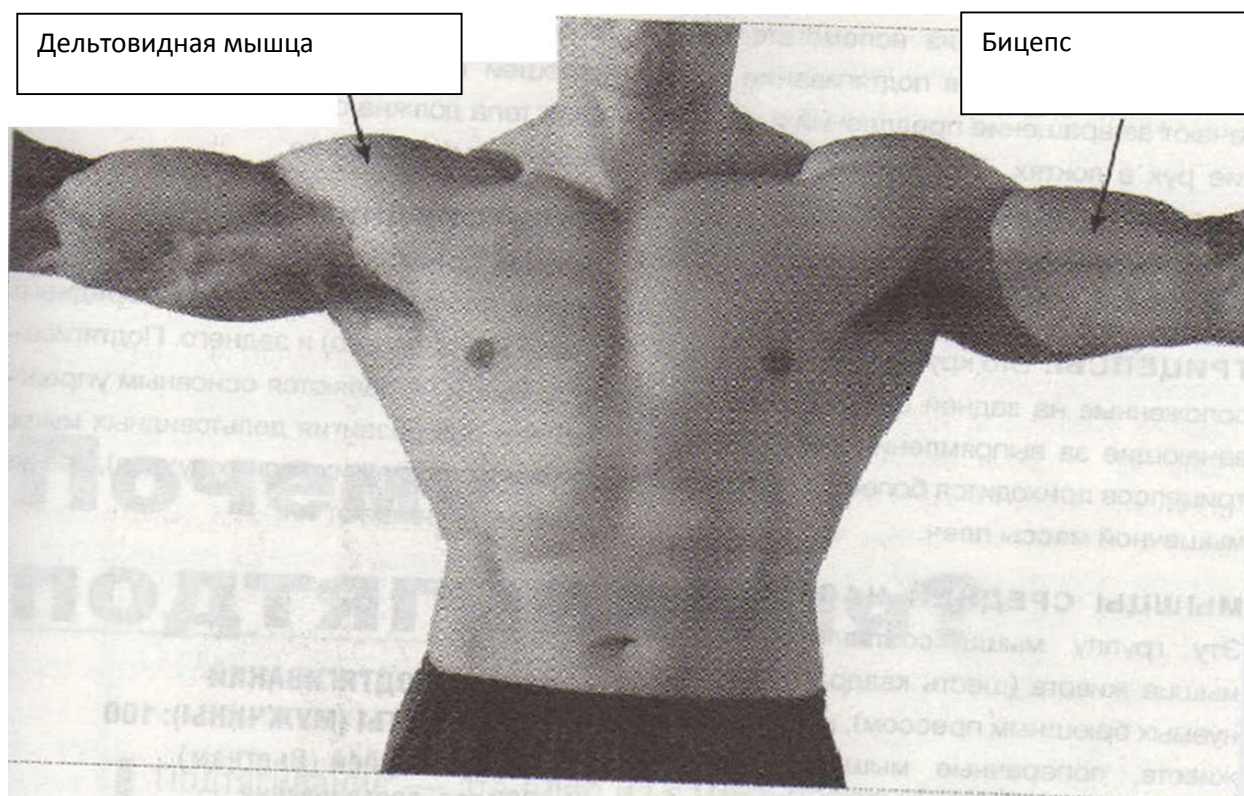
Играют важную роль в выполнении подтягиваний. Отвечают за вращение рук в плечевых суставах внутрь, к центру тела, за движение рук к центру тела и назад, за спину. Помимо этого, они играют роль синергистов в растягивании и сгибании поясничного отдела позвоночника в любую сторону. На спортивном жаргоне эту пару мышц часто называют крыльями.

### ТРАПЕЦИЕВИДНЫЕ МЫШЦЫ

Также играют важную роль в выполнении подтягиваний. Это пара крупных поверхностных мышц, тянущихся сверху вниз от основания черепа до середины спины и в стороны от грудных позвонков до плечевых суставов. Их главная функция состоит в том, чтобы двигать лопатки и поддерживать руки.

### СГИБАТЕЛИ И РАЗГИБАТЕЛИ ПРЕДПЛЕЧИЙ

В мышечные структуры между локтями и запястьями входит большое количество мышц, включая сгибатели и разгибатели пальцев, плечелучевые мышцы (сгибают руки в локтях), пронаторы (поворачивают ладони вниз) и супинаторы (поворачивают ладони вверх). Именно эти мышцы позволяют вам ухватиться за перекладину.



**БИЦЕПСЫ.** Одни из вспомогательных мышц, участвующих в подтягивании.

Отвечают за вращение предплечий и сгибание рук в локтях. Они располагаются на передней стороне плеч. Бицепсы лучше всего прорабатываются в ходе подтягиваний обратным хватом.

**ТРИЦЕПСЫ.** Это крупные мышцы, расположенные на задней стороне плеч: отвечающие за выпрямление рук. На долю трицепсов приходится более 50 процентов мышечной массы плеч.

**МЫШЦЫ СРЕДНЕЙ ЧАСТИ ТЕЛА.** Эту группу мышц составляют" прямая мышца живота (шесть квадратов, именуемых брюшным прессом), косые мышцы живота, поперечные мышцы живота и мышца, выпрямляющая туловище. Эта область является источником функциональных движений всего тела и обеспечивает стабилизацию во время выполнения физических упражнений, в том число подтягиваний, а также поддерживает правильную

осанку в положении стоя и сидя. Сильные мышцы средней части тела абсолютно необходимы для поддержания хорошей физической формы, поскольку сила тела должна строиться на прочном и надежном фундаменте.

**ДЕЛЬТОВИДНЫЕ МЫШЦЫ.** Отвечают за привлекательный покатый контур плеч и состоят из трех пучков: переднего, бокового (среднего) и заднего. Подтягивания, хоть и не являются основным упражнением для развития дельтовидных мышц (за исключением их задних пучков), все же заметно укрепляют их.

**РЕКОРД ПОДТЯГИВАНИЙ ЗА 3 МИНУТЫ (МУЖЧИНЫ): 100**

Нго Суан Нуйен (Вьетнам)

1988 год, соревнования «Самый сильный солдат во Вьетнаме»

**РЕКОРД ПОДТЯГИВАНИЙ ЗА 3 МИНУТЫ (ЖЕНЩИНЫ): 67**

Элиция Уэбер (США)

28 июля 2009 года. Клермонт, штат Флорида

## ПОЧЕМУ ПОДТЯГИВАНИЯ?

Подтягивание — это одно из самых простых и эффективных упражнений, которое можно использовать для создания рельефной мускулатуры верхней и средней части тела.

Это упражнение, которое вы можете выполнять почти где угодно, активизирует целый комплекс мышечных групп, способных поднять вашу физическую форму на новый уровень. Простой перекладины, установленной в дверном проеме, или обычных джунглей на детской площадке будет вполне достаточно, чтобы создать рельефную мускулатуру, тренируясь всего 20 минут 3 раза в неделю. Если вы ищете способ умножить свою силу, повысить мышечный тонус и улучшить физическую форму в целом, то фитнес- программа, основанная на подтягиваниях, станет для вас одной из самых легких.

Подтягивания позволяют достигать, фантастических результатов в развитии силы, выносливости и, что еще важнее; уверенности в себе. Атлеты всего мира уже убедились в том, что с их помощью можно быстро укрепить и поведи в тонус верхнюю часть туловища, руки и брюшной пресс. Упражнения на подъем веса собственного тела не только играют решающую роль в создании сильного, мускулистого и сухощавого тела, но и позволяют выполнить одно из главных условий для занятий спортом: чтобы выступать на высоком уровне и избегать травм во всех видах спорта, атлеты должны быть достаточно сильными и в то же время подвижными. Вот почему подтягивания являются базовыми упражнениями для всех профессиональных спортсменов.

Подтягивания не должны вызывать у вас такого страха, как в свое время у меня. Если вы освоите правильную технику, то выполнять их станет гораздо легче, чем вам сейчас кажется, поскольку нагрузка будет равномерно распределена между крупными мышцами спины, груди, плечевого пояса и рук. Большинство людей, приступивших к программе «50 подтягиваний через 7 недель», сами поражаются тому, сколько раз они способны подтянуться, когда выполняют это упражнение правильно.

В придачу ко всему эффективное выполнение этого упражнения вызывает уважение у подавляющего большинства посетителей тренажерных залов. Многие не решаются подтягиваться на глазах у других людей, так как боятся, что усталость не позволит им осилить нужное количество повторений. Но как только вы обретете способность выполнять впечатляющие подходы подтягиваний, все вокруг станут смотреть на вас совсем другими глазами.

Когда я сам достиг этого уровня, ко мне начали подходить даже опытные качки тяжелее меня килограммов на пятьдесят, если не больше. — и говорить:

«Молодчина, вот бы и мне научиться делать столько же!». Однажды, после завершения очередного подхода в каком-то спортзале, ко мне подошла пожилая женщина, которая занималась с персональным инструктором, и сказала: «Я готова тренироваться до тех пор, пока не смогу сделать то же самое!» А вот что написал мне один из постоянных посетителей моего сайта: «Вы знаете, почему я взялся за программу "50 подтягиваний через 7 недель"? Потому, что мечтаю в один прекрасный день подтянуться 25 раз подряд и радостно прокричать "ура!" на глазах у всех этих заикливых на железе идиотов».

Комплексные движения, такие как подтягивания; должны являться важной частью каждой программы силового тренинга, поскольку большинству видов повседневной деятельности — от запуска газонокосилки до утреннего подъема с кровати — мы осуществляем именно с их помощью. Кроме того, благодаря подтягиваниям вы сможете поддерживать способность всех мышц верхней части тела выполнять движения с полной амплитудой. Помимо всего прочего, проработка мышц верхней части тела поможет вам успешно избегать травм, поскольку у нас повысится плотность костей, увеличится сухая мышечная масса, возрастет сила стабилизирующих мышц, связок и сухожилий плечевого пояса.

Если вы солдат, спортсмен или просто хотите стать стройным, сильным и выносливым. то подтягивания станут для вас самым лучшим упражнением, с помощью которого вы сможете достичь своих целей в плане физической подготовки.



## ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ

**Вопрос.** Можно ли выполнять подтягивания каждый день?

**Ответ.** Нет. При выполнении силовых упражнений, таких как подтягивания, в мышцах возникают микроскопические разрывы. Эти микротравмы заживают в дни отдыха. В результате мышцы становятся сильнее и приобретают рельефность. Но если вы не дадите им времени на восстановление, то рискуете усугубить повреждение, потенциально способные полностью лишить вас возможности тренироваться. Постоянные повторения любого движения без надлежащего отдыха со временем приводят к обострению травм. Самыми распространенными повреждениями в результате злоупотребления подтягиваниями являются теннисный локоть и боли в мышцах-вращателях плеча. Типичными примерами травм, вызванных ежедневным перенапряжением мышц, могут служить болезненные ощущения в запястьях и предплечьях (предшественники кистевого туннельного синдрома), которые возникают в результате постоянной работы с компьютерной мышкой. Так что позаботьтесь о том, чтобы давать своему телу как следует отдохнуть даже от компьютера!

**Вопрос.** Должны ли болезненные ощущения возникать у меня после каждой тренировки?

**Ответ.** Болезненные ощущения могут считаться нормальными, если вы новичок, недавно изменили режим тренировок или приступили к выполнению какого-то нового вида упражнений. Появившаяся в первое время боль должна со временем пройти, поэтому сильный дискомфорт после каждой тренировки может оказаться тревожным признаком. Если болезненные ощущения не исчезают, тогда вам, возможно, следует устраивать себе более продолжительный отдых между тренировками.

**Вопрос.** Могут ли подтягивания и другие виды силовых упражнений сформировать у женщины слишком объемную мускулатуру?

**Ответ.** Как правило, у женщин недостаточно гормонов, необходимых для создания массивных мышц. Даже большинству мужчин приходится прилагать невероятные усилия к формированию такой мускулатуры. Однако силовой тренинг полезен и для мужчин, и для женщин, поскольку создает сухую мышечную массу и способствует избавлению от лишнего жира (повышая эффективность метаболизма), замедляют процесс потери мышечной массы и снижает риск получения травм.

**Вопрос.** Можно ли мне вместо подтягиваний выполнять тягу вниз на тренажере?

**Ответ.** Нет, если вы надеетесь получить от этих упражнений такую же пользу, что и от подтягиваний. Перемещение руками веса собственного тела вместо фиксированного предмета повышает уровень нейромышечной активности, что способствует увеличению размеров и росту силы мышц. Тяга вниз задействует меньше мышц, в том числе стабилизирующих, чем подтягивание, и уменьшает амплитуду движений. Тяга вниз помогает нарастить базовую силу, но имейте в виду, что она все же не столь эффективна, как подтягивание. Вопрос использования тяги вниз мы обсудим в разделе «Целевая проработка мышц с помощью тяги вниз».

**Вопрос.** Есть ли разница между подтягиваниями прямым и обратным хватом?

**Ответ.** Да. Обратным называется хват снизу, когда ладони обращены к вам, а прямым — хват сверху, когда ладони обращены вперед. Техника выполнения движений очень похожа, но нагрузка приходится на разные мышцы, поэтому подтягиваться обратным хватом немного легче.

**Вопрос.** Как нужно дышать во время подтягиваний?

**Ответ.** Нужно делать вдох в фазе опускания (во время движения вниз) и выдох в фазе подъема (во время движения вверх). Главное — не задерживать дыхание во время выполнения движений.

**Вопрос.** С какой скоростью следует подтягиваться?



**Ответ.** Подтягивания нужно выполнять в медленном, контролируемом темпе. Каждое повторение должно занимать несколько секунд и совершаться без рывков и раскачиваний.

**Вопрос.** А что, если я не в состоянии подтянуться даже один раз?

**Ответ.** Для некоторых людей подтягивания действительно могут оказаться довольно трудным упражнением. Если после начальной теста выяснится, что вы не можете ни разу подтянуться тогда начните с программы подготовительного уровня, в которой предлагается много облегченных вариантов этого упражнения, подходящих для любого уровня физической подготовки.

**Вопрос.** На первых порах у меня не было никаких трудностей с выполнением плана, но сейчас я уже не могу увеличивать количество подтягиваний. Что произошло?

**Ответ.** Поначалу, когда организм воспринимает программу как что-то новое, в нем происходит много изменений. Но вскоре тело начинает приспосабливаться к тренировкам. После того как организм привыкает к выполнению какого-то упражнения, наступав' стадия так называемого плато, или отсутствия видимого прогресса. Данная программа построена таким образом, чтобы избежать эффекта плато. Следуйте плану с максимальной возможной точностью. Если стадия плато все-таки наступит, продолжайте следовать плану, и через какое-то время изменений, происходящих в организме, окажется достаточно для преодоления этого кризиса. Постарайтесь не допускать перенапряжения и позаботьтесь о том, чтобы давать телу необходимый отдых между тренировками.

РЕКОРД ПОДТЯГИВАНИЙ ЗА 1 ЧАС (МУЖЧИНЫ): 1009

Стивен Хайленд (Великобритания)

1 августа 2010 года, Суррей, Англия

РЕКОРД ПОДТЯГИВАНИЙ ЗА 1 ЧАС (ЖЕНЩИНЫ): 721

Элиция Уэбер (США)

февраля 2010 года, Клермонт, штат Флорида



## ПРЕЖДЕ ЧЕМ ВЫ НАЧНЕТЕ

Успех фитнес-программы зависит от того, насколько хорошо она спланирована. Так же как в случае с любой новой программой упражнений, вам обязательно нужно сначала посоветоваться со своим лечащим врачом и убедиться в том, что состояние здоровья позволяет вам заниматься тренировками на развитие силы и улучшение физической формы. Когда вы приступите к программе «50 подтягиваний через 7 недель», выполняйте ее в таком темпе, который соответствует вашему уровню физической подготовки. Если вы почувствуете усталость или болевые ощущения окажутся слишком сильными, пожалуйста, устройте себе двух или трехдневный отдых от тренировок. В случае, если дискомфорт не исчезнет, обязательно обратитесь к врачу.

Техника подтягивания предполагает, что вам придется держать на весу все свое тело. Поэтому, пожалуйста, убедитесь в том, что перекладина, на которой вы будете выполнять упражнение, достаточно прочна, чтобы выдержать вес, в два с лишним раза превышающий ваш. Будьте благоразумны и позаботьтесь о безопасности — не подвергайте себя риску и не пользуйтесь ненадежным оборудованием. Кроме того, прежде чем приступить к тренировке, научитесь правильно пользоваться всеми необходимыми спортивными снарядами. Не стесняйтесь спросить у тренера или у кого-нибудь из постоянных посетителей спортзала, как нужно пользоваться инвентарем: задавая вопросы, вы будете выглядеть не настолько глупо, как в том случае, если нанесете себе травму.

### Разминка и растяжка

Правильно размяться перед началом тренировки так же важно, как провести растяжку после ее завершения. Обратите внимание, что разминка и растяжка — это совершенно разные вещи: разминку следует выполнять перед растяжкой, чтобы ваши мышцы приобрели эластичность и способность эффективно растягиваться. Растяжку ни в коем случае нельзя использовать в качестве разминки хотя бы потому, что перенапрягать холодные мышцы очень опасно. Перед разминкой мышцы недостаточно эластичны. Представьте, что вы растягиваете резиновую ленту, вынутую из морозильника. Если вы попытаетесь с силой растянуть ее прежде, чем лента хоть немного согреется, она скорее всего порвется. Растяжка без предварительной разминки значительно повышает вероятность перенапряжения мышц или даже повреждения суставов, устойчивость которых обеспечиваются этими мышцами. Вот почему вам необходимо как следует разогреть мышцы и суставы и лишь после этого приступать к выполнению основных упражнений на растяжку. Перед тем как начать тренировку, необходимо поднять температуру тела. Хорошая разминка перед занятиями должна медленно повысить температуру тела, частоту сердечных сокращений и темп дыхания. Кроме того, прежде чем перейти к основной фазе тренировки, вы должны усилить приток крови ко всем рабочим областям тела. Вместе с большим количеством крови обрабатываемые мышцы будут получать больше кислорода и питательных веществ. К тому же тщательная разминка увеличит амплитуду движений суставов.

Еще одна цель разминки состоит в улучшении психической концентрации и проприоцепции (ощущения относительного положения частей тела и их движений). Вы наверняка слышали, что во время глубокой медитации человек должен присутствовать в настоящем. То же самое можно сказать о напряженных тренировках. Полное присутствие и концентрация помогут вам лучше справиться с нагрузкой и избежать травм.

Разминка должна состоять из легких физических упражнений (ходьба, бег трусцой, езда на велотренажере, прыжки на месте и т. п.) и занимать в целом, около 10 минут. Степень интенсивности и продолжительность разминки зависят от уровня физической подготовки и тренировочной нагрузки, но в целом среднему человеку, чтобы слегка пропотеть, достаточно 5-10 минут. Помните, что вам нужно подготовить свое тело к активной работе, а не довести себя до изнеможения.

Разминка должна включать следующие этапы:

- **ОБЩАЯ МОБИЛИЗАЦИЯ.** Легкие движения, повышающие подвижность суставов всего тела (подъем рук и положения стоя, круговые вращения руками, вращение шеи и повороты туловища).
- **РАЗГОН ПУЛЬСА.** Легкая, постепенно нарастающая аэробная нагрузка, запускающая процесс повышения частоты сердечных сокращений (прыжки на месте, прыжки со скакалкой и бег на месте).
- **ЧАСТНАЯ МОБИЛИЗАЦИЯ.** Начальная проработка суставов и мышц, участвующих в движениях. Чтобы подготовить верхнюю часть тела к предстоящей тренировке, выполняйте динамичные движения, повышающие подвижность и гибкость суставов, участвующих в подтягивании. Эти движения выполняются быстрее, чем при общей мобилизации: представьте себя пловцом перед заплывом или штангистом перед попыткой взять рекордный вес. Динамичные движения должны разогреть нужные суставы и

мышцы, еще больше повысить частоту сердечных сокращений и окончательно настроить вас на выполнение тренировочного задания. Растяжку, как правило, следует проводить после тренировки. Она поможет вам ослабить болевые ощущения от нагрузки, повысить амплитуду движений, гибкость суставов, эластичность мышц и подготовить тело к любым будущим тренировкам. Растяжка, проведенная сразу после выполнения основных упражнений, когда мышцы еще теплые, позволяет полностью вернуть им эластичность (а всему вашему телу — гибкость) и уменьшает вероятность возникновения травм либо появления усталости в первые часы или дни после напряженной тренировки. Важно помнить, что, даже когда ваши мышцы разогреты и расслаблены, во время растяжки не следует делать никаких рывков. Следите за тем, чтобы все движения были медленными и контролируемыми. Итак, порядок ваших действий должен быть следующим: хорошо размяться в течение нескольких минут. потратить 3-5 минут на легкую растяжку, провести тренировку, а затем выделить еще 5-10 минут на растяжку. Мы включили в книгу несколько специальных упражнений для разминки и растяжки мышц, используемых в подтягиваниях.

## Предотвращение травм

Подтягивания являются эффективным способом наращивания силы и сухой мышечной массы в том случае, если выполняются здоровым человеком, находящимся в хорошей физической форме, с соблюдением всех требований техники. Но, к сожалению, никто из нас не совершенен. Неправильная осанка, спортивные травмы и слабость мускулатуры приводит к появлению у каждого из нас различных диспропорций, способных помешать правильной технике выполнения подтягиваний или даже привести к травме. Кроме того, стремление как можно быстрее увеличить количество подтягиваний или неправильная техника их выполнения могут обострить хронические заболевания верхней части тела.

Очень важно следить за правильностью техники и выполнять движение вверх преимущественно за счет крупных мышц спины. Если у вас есть какие-то проблемы типа болезненности мышц-вращателей плеча или мышечного дисбаланса, действуйте не торопясь и проходите программу медленно, фокусируясь на правильном выполнении упражнений во время тренировок. Если болезненные ощущения не исчезнут, обязательно обратиться к врачу.

Прислушайтесь к своему организму. Вам нужно настроиться на ощущения своего тела, чтобы точно понять, когда вы будете готовы приступить к новой программе наращивания силы и улучшения физической формы. Не волнуйтесь понапрасну и постарайтесь правильно вас беспокоит: абсолютно естественные болезненные ощущения после тренировки или ноющая боль от застарелой травмы, которую вы рискуете усугубить. Если вы решите, что дело в травме, дайте себе пару дополнительных дней на отдых и посмотрите, пройдет ли боль. Если не пройдет, обязательно обратитесь к врачу.

Будьте готовы к тому, что в течение всей программы вы будете испытывать умеренную болезненность и усталость, особенно в самые первые дни. Кроме того, после изнурительных тренировок вы будете чувствовать «забитость» в мышцах и утомление. Это вполне естественные ощущения.

Однако любые острые боли, мышечные спазмы и онемения вы должны рассматривать как сигналы, предупреждающие о том, что необходимо сделать остановку и не нагружать организм еще сильнее. Одни группы мелких мышц могут уставать быстрее, чем другие, поскольку в ходе других тренировочных программ они часто остаются без должного внимания. В частности, очень быстро устают кисти рук и предплечья, которым во время подтягиваний приходится выполнять колоссальный объем работы. Если вы чувствуете, что больше не в состоянии удерживаться на перекладине, сделайте передышку. Это гораздо лучше, чем сорваться и получить травму.

Есть и другие симптомы, к которым нужно относиться с особым вниманием: болезненные ощущения в локтях, боли в мышцах-вращателях плеча и ригидность шеи (затылочных мышц). Болезненность в локтях обычно становится признаком того, что в момент выпрямления рук вы выключаете их в локтях. Боли в мышцах-вращателях плеча могут быть вызваны плохой физической формой или тем, что вы используете слишком широкий хват. Ригидности затылочных мышц может стать результатом перенапряжения шеи в течение всего упражнения, поэтому постарайтесь все время держать шею расслабленной и гибкой. Если какой-то из описанных видов боли не проходит, обязательно посетите врача.

## 12 советов для достижения успеха

**РАССКАЖИТЕ ДРУЗЬЯМ.** Первое правило заключается в том, чтобы РАССКАЗАТЬ друзьям о программе "50 подтягиваний через 7 недель». Они станут интересоваться вашими успехами и тем самым укреплять ваше упорство.

**ПОПРОСИТЕ ДРУГА ПРИСОЕДИНИТЬСЯ К ВАМ.**

Так вам будет труднее отлынивать от тренировок, и вы станете подталкивать друг друга к достижению своих целей.

**НЕ ПРИДАВАЙТЕ ЗНАЧЕНИЯ КОЛИЧЕСТВУ ПОДТЯГИВАНИЙ, КОТОРОЕ ВЫ МОЖЕТЕ ВЫПОЛНИТЬ В НАЧАЛЕ ПРОГРАММЫ.** Пусть их будет хоть ноль, хоть двадцать. В любом случае к моменту завершения программы вы сможете выполнять намного больше повторений, чем вначале.

**НЕ ПЕРЕУСЕРДСТВУЙТЕ.** Вашему организму необходимо время, чтобы залечивать микроскопические разрывы в мышцах, которые появляются в ходе тренировки. Данная программа была создана из расчета трех тренировок в неделю, то есть четыре остальных дня будут выходными!

**НЕ ВОЛНУЙТЕСЬ ПОНАПРАСНУ И ИСПОЛЬЗУЙТЕ ПРЕИМУЩЕСТВА ХОРОШЕЙ ТЕХНИКИ.** Вы получите гораздо больше пользы от выполнения четырех подтягиваний с соблюдением правильной техники, чем от десяти судорожных движений, не имеющих ничего общего с подтягиванием.

**ВЫБЕРИТЕ ПОДХОДЯЩИЙ ТЕМП.**

Программа "50 подтягиваний через 7 недель» рассчитана на людей любого возраста, пола и уровня физического развития. Поставьте перед собой цель и продолжайте работать над ее осуществлением, будь то хоть пять подтягиваний, хоть пятьдесят. Работая в удобном для себя темпе, вы в конечном итоге сумеете выполнить программу до конца. Пятьдесят подтягиваний — это невероятно много. Действуйте не спеша: тише едешь, дальше будешь.

**СЧИТАЙТЕ ТРЕНИРОВКИ РАЗВЛЕЧЕНИЕМ.** Если вы твердо решили достичь поставленной цели, постарайтесь получить удовольствие от продвижения к ней. Когда тренировки не доставляют радости, выполнять программу невероятно трудно.

**ВОЗНАГРАЖДАЙТЕ СЕБЯ ЗА УСПЕХИ.** Каждый следующий уровень — это огромное достижение. Не забывайте поздравлять себя с поднятием персональной планки на новую высоту. Побалуйте себя чем-нибудь вроде сеанса массажа или маникюра и отпразднуйте факт успешного превращения в нового человека.

**ПОДТЯГИВАТЬСЯ ТРУДНО.** Жить в нашем мире еще труднее. Выделите в своем расписании постоянное время для подтягиваний. Они будут отнимать у вас всего несколько минут. Лично я советую тренироваться утром, чтобы утомительный день на работе не нарушил ваши планы.

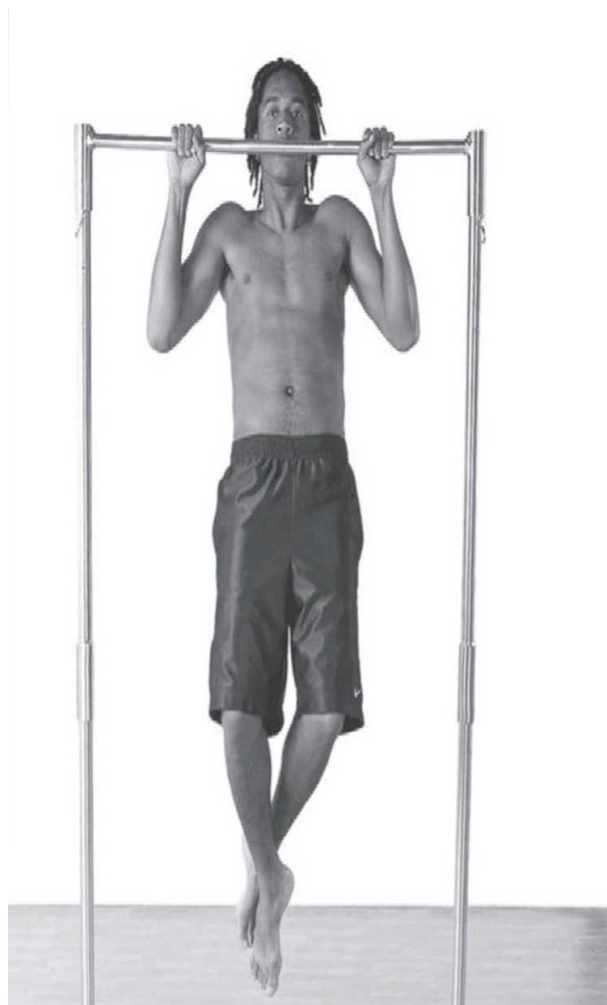
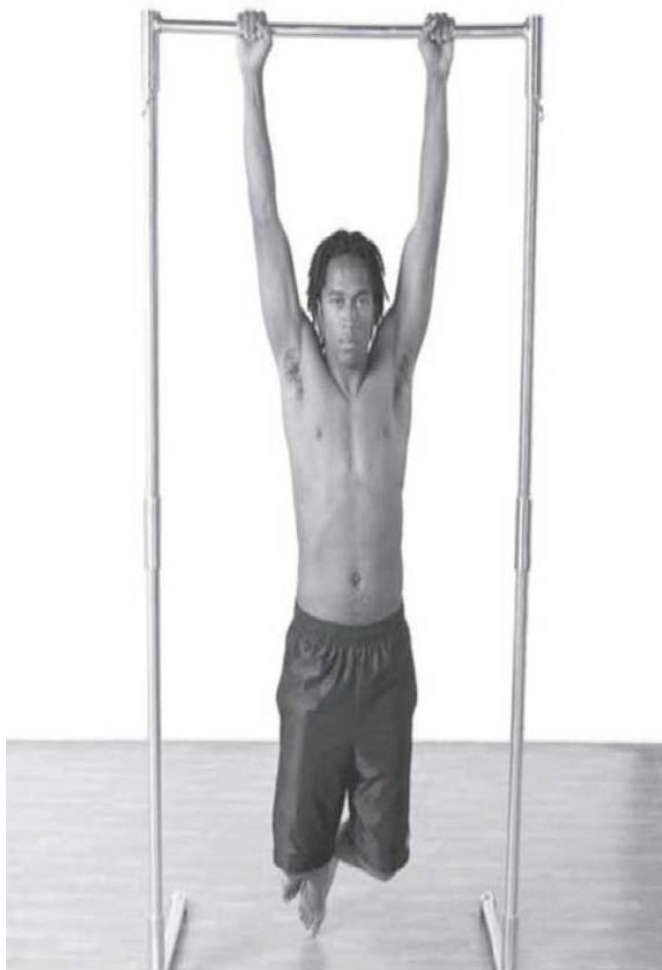
**НЕ ПОЗВОЛЯЙТЕ СЕБЕ ОТЧАИВАТЬСЯ.** Если вы пропустили тренировку или не тренировались целую неделю, не торопитесь ставить на себе крест! Двигайтесь дальше с того места, где остановились, или вернитесь на несколько дней назад. Вместо того чтобы считать себя ни на что не годным, лучше снова возьмитесь за работу.

**ДЫШИТЕ.** Казалось бы, что может быть легче, правда? Наверное, вы удивитесь (а может, и нет) тому, как часто люди задерживают дыхание вовремя подтягивании. Но если вы не будете дышать, то не сможете долго выполнять упражнение. Делайте выдох в фазе подъема и вдох в фазе опускания. Легко правда? Кстати, если после завершения подхода у вас закружится голова, вы сразу вспомните о правильном дыхании.

**НАЧНИТЕ ДОМА.** Возможно, вы боитесь подходить к перекладине в спортзале и болтаться на ней под насмешливыми взглядами окружающих. Я сам посвящаю подтягиваниям три-четыре тренировки в неделю, но порой все равно чувствую себя неловко. Поэтому постарайтесь установить перекладину в дверном проеме и практикуйтесь дома до тех пор, пока не освоите необходимые навыки. Если в качестве опоры вам потребуется использовать стул или резиновый эспандер, вы сможете полностью сосредоточиться на тренировке и не думать о том, смотрят ли на вас люди. Самая большая выгода от наличия перекладины заключается в том, что это позволяет решить все проблемы с включением тренировок в ваше расписание. Лично я всегда тренируюсь в обеденный перерыв, но в те дни, когда у меня назначен бизнес-ланч, я выполняю солидный подход утром, где-то между одеванием, приготовлением кофе, завтраком или просмотром электронной почты. Очень удобно использовать подвесные перекладины-турники, которые можно устанавливать и снимать за несколько секунд. К тому же они позволяют использовать разные виды хвата. Далее мы остановимся на них более подробно.

## НАЧАЛЬНЫЙ ТЕСТ

Место для проведения теста должно хорошо проветриваться и быть свободным от лишних предметов, чтобы вы могли выполнять движения, не опасаясь что-то зацепить. Используйте подходящую перекладину, расположенную достаточно высоко, чтобы вы могли ухватиться за нее, полностью выпрямив руки. Если она будет находиться слишком высоко, тогда необходимость подпрыгивать может вызвать у вас ощущение дискомфорта. Если она будет расположена слишком низко, тогда вы будете напрасно тратить энергию, сгибая ноги в коленях, чтобы не касаться пола -каждый раз, приближая голову к стопам или наоборот, вы заставляете работать мышцы средней части тела). Сама перекладина должна быть надежной и выдерживать вес, более чем в два раза превышающий ваш собственный.



Перед тестом обязательно нужно хорошо отдохнуть, насытить организм водой, провести разминку, растяжку и чувствовать себя полностью готовым к предстоящему испытанию. Если вы сомневаетесь в том, сможете подтянуться хотя бы раз, или боитесь проводить тест в одиночестве, то почему бы вам не пригласить кого-нибудь из друзей? Тренировки с партнером - это замечательный способ обеспечить безопасность, мотивацию и ответственное отношение к занятиям. Если вы будете проводить начальный тест с партнером, покосите его следить за правильностью ваших движений. Если у вас есть проблемы с техникой выполнения, сейчас самое время исправить положение!

Ознакомьтесь с фазами начального теста на максимальное количество подтягиваний. Пожалуйста, запомните: во всех тестах и в течение всей базовой программы "50 подтягиваний через 7 недель» вы будете использовать стандартный хват, который применяется во всех военных и спортивных тестах, а также при установлении мировых рекордов

**ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ.** Возьмитесь за горизонтальную перекладину прямым хватом (ладони обращены вперед, а руки полностью выпрямлены). Кисти рук расположены немного шире плеч. Стопы не должны касаться пола во время всего упражнения. Подождите, пока ваше тело перестанет раскачиваться и займет устойчивое положение, но не расслабляйте мышцы плечевого пояса — это может привести к их чрезмерному напряжению. В начальной фазе подтягивания сведите лопатки. Во время этого движения представьте, что зажимаете между

лопатками карандаш и ваша задача — не дать ему упасть в ходе всего упражнения. Во второй фазе (фаза подъема концентрического сокращения мышц) посмотрите на перекладину, сделайте выдох и подтяните подбородок к перекладине, направляя локти к полу. Очень важно, чтобы во время всего движения плечи были отведены назад, а грудь — выдвинута вперед. Плавно тяните тело вверх, пока перекладина не окажется в паре сантиметров над верхней частью груди. В третьей фазе (фаза опускания/эксцентрического растяжения мышц) сделайте вдох и опуститесь в исходное положение. Следите за тем, чтобы в фазах подъема и опускания движения были медленными и плавными. Не выключайте руки в локтях, не болтайте ногами и не делайте рывков в нижнем положении перед началом движения вверх. Продолжайте до тех пор, пока будете в состоянии технически правильно выполнять все движения. Для того чтобы определить, какому варианту программы вам нужно следовать, используйте приведенные ниже рекомендации:

0-6 повторений

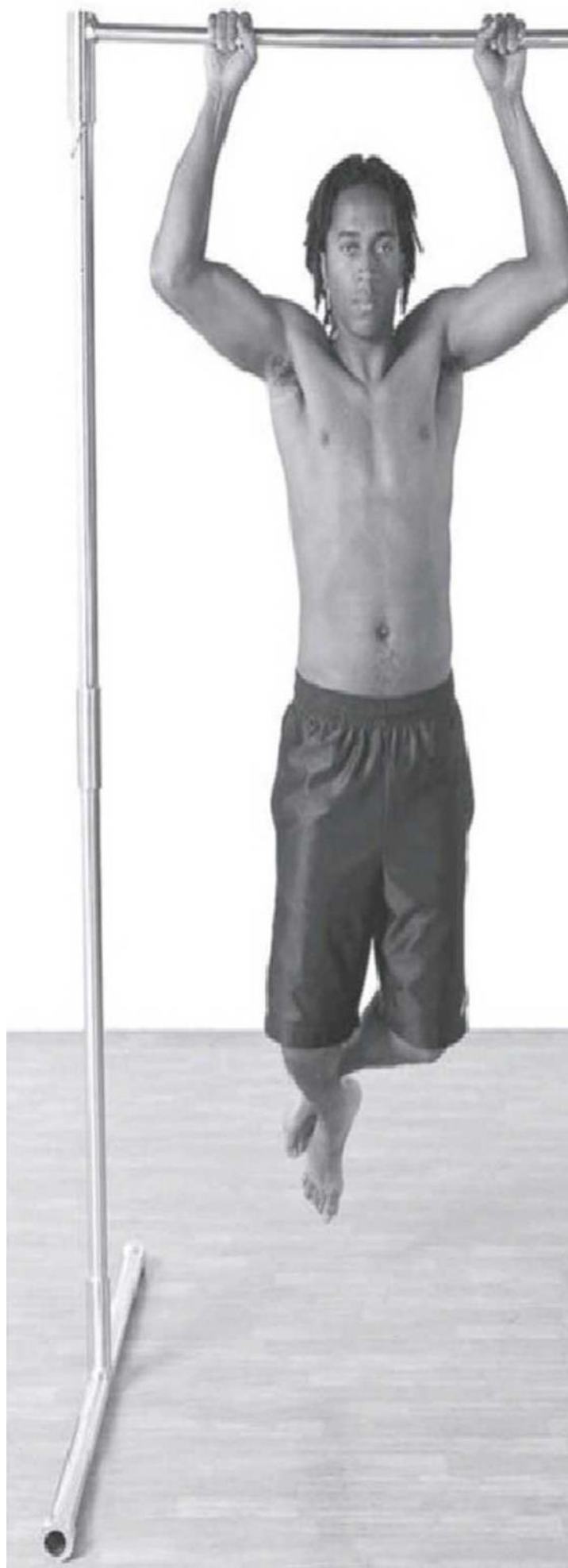
программа подготовительного уровня

7-13 повторений

7 недельная программа фаза

14+ повторений

7 недельная программа фаза II







## ЧАСТЬ II ПРОГРАММЫ

### ПРОГРАММА "50 ПОДТЯГИВАНИЙ"

Все уровни программы «50 подтягиваний через 1 неделю» основаны на проведении трех тренировок в неделю как минимум с одним днем отдыха между ними. Самое удобное расписание:

день 1 - понедельник,

день 2 - среда,

день 3 - пятница.

При таком режиме за выходные вы сможете восстановиться и подготовиться к следующему недельному циклу тренировок. Все программы построены по принципу прогрессивного возрастания нагрузки, поэтому, чтобы достичь поставленных целей, вам следует неукоснительно соблюдать режим чередования тренировок и дней отдыха.

В ходе занятий, когда вам нужно выполнить самые трудные, завершающие повторения, вы можете попросить партнера положить ладони вам на лопатки и подтолкнуть вас вверх, чтобы помочь завершить повторение. Это безопаснее, чем держать вас за стопы, потому что, если вы соскользнете, стопы понадобятся вам для приземления!



## Ключевые моменты

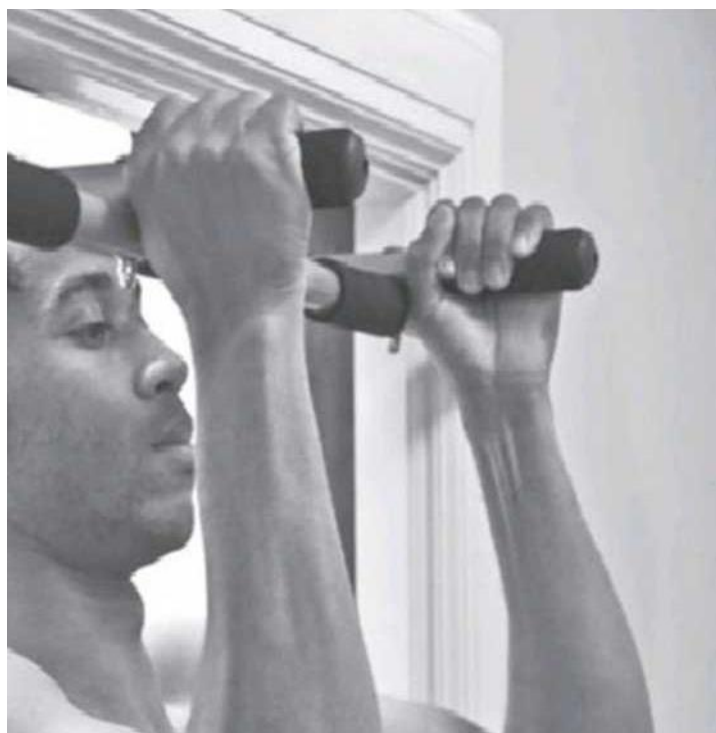
1. Не напрягайтесь, но и не расслабляйтесь слишком сильно. Сосредоточьтесь на технике выполнения.
2. Постоянно контролируйте свои движения и не тратьте лишнюю энергию в самом начале – эту ошибку очень легко допустить, когда не терпится побыстрее приступить к выполнению упражнения. Следите за скоростью и старайтесь выполнять все движения как можно плавно.

Позаботьтесь о том, чтобы делать вдох выдох во время каждого подъёма и вдох во время каждого опускания. Если вы станете подтягиваться слишком быстро, то либо начнете задерживать дыхание, либо дело закончится гипервентиляцией легких. Неправильно дыхание крайне негативно сказывается на технике выполнения, особенно во время последних повторений.

## Хваты и положения кистей рук

В программах фазы I и фазы II используется стандартная техника подтягивания прямым хватом (та же, что и в начальном тесте), подтягивание обратным хватом, а также приведенные ниже варианты. Как вы помните, прямым называется хват сверху (ладони обращены вперед), а обратным хват снизу (ладони обращены к вам). Небольшие изменения в обоих вариантах хвата позволяют делать акцент на разных группах: мышц и помогают сбалансировать нагрузку.

## НЕЙТРАЛЬНЫЙ ХВАТ



Подтягивания нейтральным хватом многим людям даются легче всего. При такой технике выполнения руки слегка втягиваются в плечи, что позволяет в завершающей фазе движения использовать большинство мышц средней и верхней части тела (бицепсы, дельтовидные и грудные мышцы). О подтягиваниях нейтральным хватом иногда говорят, что они выполняются всем телом, поскольку в этом случае вы можете задействовать множество различных мышечных групп. Подтягивания нейтральным хватом можно выполнять только на перекладине с ручками, расположенными под углом 90 градусов к основной перекладине. Если у вас нет таких приспособлений, выполняйте вместо них подтягивания узким хватом

## УЗКИЙ ХВАТ

Узкий хват может быть, как прямым, так и обратным, и если у вас нет перекладины с перпендикулярными ручками: такие подтягивания послужат равноценной заменой подтягиваниям нейтральным хватом. Помимо всего прочего, этот хват можно использовать, если вы испытываете какие-то болезненные ощущения либо чрезмерную усталость выполнения подтягиваний стандартным или широким хватом.

Подтягивания узким обратным хватом значительно облегчают выполнение подтягиваний тем, у кого сильные бицепсы, и позволяют хорошо прорабатывать руки, грудь и плечевой пояс. Кроме того, они позволяют задействовать почти все мышцы средней и верхней части тела, благодаря чему могут служить отличным способом наращивания силы всего тела.

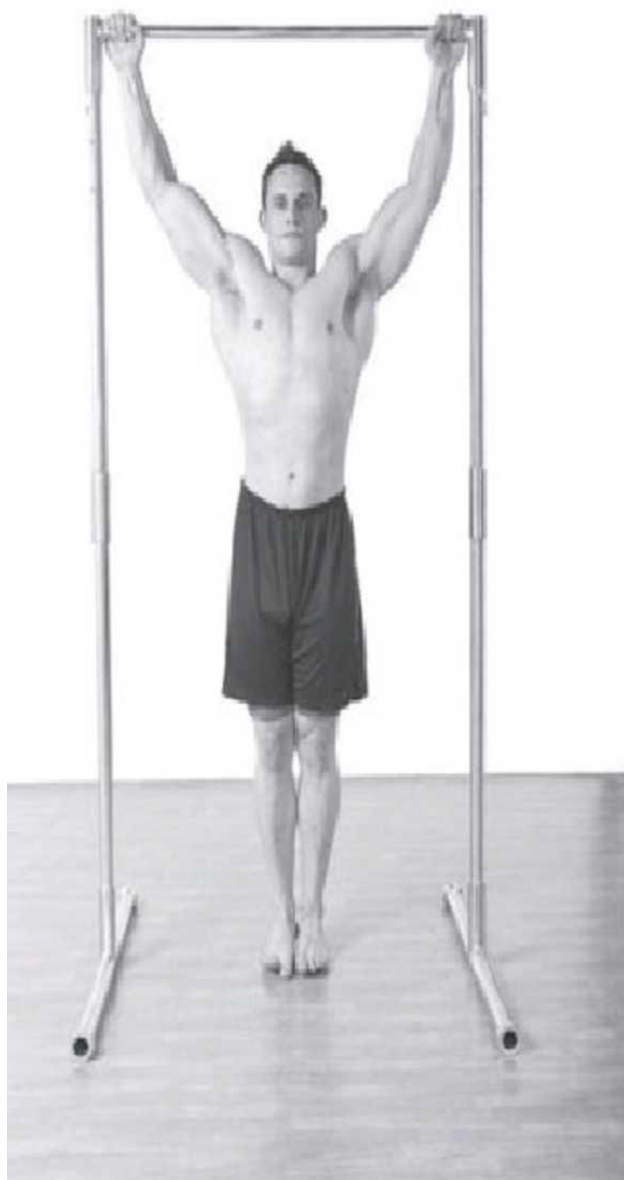
Возьмитесь за перекладину прямым или обратным хватом. Расстояние между руками должно составлять от 5 до 16 см. Поскольку сейчас локти находятся от торса дальше, чем при стандартном хвате, сосредоточьтесь на том, чтобы направлять их к нижней части живота, к линии пупка. При выполнении упражнения прямым хватом вам придется слегка отклоняться назад, чтобы лицом не задевать кисти рук.





## ШИРОКИЙ ХВАТ

Подтягивания таким хватом обычно называют самыми трудными, и у некоторых людей они могут вызывать чрезмерное напряжение мышц плечевого пояса. Такие подтягивания противопоказаны при наличии травм или болей в этой области. Подтягивания широким хватом являются отличным способом изолированной проработки трапециевидных и широчайших мышц спины, а также скульптурной проработки дельтовидных мышц, но не пытайтесь выполнять их в большом количестве, пока эти мышцы не окрепнут настолько, чтобы выдерживать дополнительное напряжение от такой изоляции. Вот почему количество подтягиваний широким хватом в фазе I строго ограничено. Если вы почувствуете слишком сильное напряжение либо боль в мышцах-вращателях плеча, сразу же переходите на стандартный, нейтральный или узкий хват.



## Как пользоваться расписанием тренировок

Программа рассчитана на несколько недель, в каждой из которых три тренировочных дня. Каждое занятие указано в строке определенного дня, и если мы возьмем, к примеру, понедельник, то увидим, что вам предстоит провести разминку, выполнить 5 подтягиваний прямым хватом, 60 секунд отдохнуть, выполнить - подтягивания обратным хватом и т. д., пока не выполните все 5 подходов, после чего вам нужно будет сделать упражнения на растяжку.

РЕКОРД ПОДТЯГИВАНИЙ ПРЯМЫМ ХВАТОМ ЗА 6 ЧАСОВ (МУЖЧИНЫ): 2968

Стивен Хайленд (Великобритания)

24 июня 2007 года, Суррей, Англия

РЕКОРД ПОДТЯГИВАНИЙ ПРЯМЫМ ХВАТОМ ЗА 12 ЧАСОВ (МУЖЧИНЫ): 3165

Джейсон Армстронг (США)

30 мая 2010 года, Пасифик-Гроув, Калифорния

РЕКОРД ПОДТЯГИВАНИЙ ПРЯМЫМ ХВАТОМ ЗА 24 ЧАСА (МУЖЧИНЫ): 3355

Джейсон Армстронг (США)

30-31 мая 2010 года, Пасифик-Гроув, Калифорния

(попытка была завершена через 15 часов 48 минут; остальное время осталось неиспользованным)

<b>Неделя 1</b>	Отдых между подходами – 60 с (при необходимости дольше)						
<b>Понедельник</b>	Разминка	5 пря- мым хва- том	4 обрат- ным хва- том	5 нейтральным хватом	4 обрат- ным хва- том	3 пря- мым	Рас- тяжка
<b>Вторник</b>	День отдыха						
<b>Среда</b>	Разминка	6 пря- мым хва- том	5 обрат- ным хва- том	5 нейтральным узким хватом	6 обрат- ным хва- том	4 пря- мым хва- том	Рас- тяжка
<b>Четверг</b>	День отдыха						
<b>Пятница</b>	Разминка	5 пря- мым хва- том	6 обрат- ным хва- том	6 нейтральным хватом	5 обрат- ным хва- том	5 пря- мым хва- том	Рас- тяжка
<b>Суббота</b>	День отдыха						
<b>Воскресение</b>	День отдыха						

## 7-НЕДЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА: ФАЗА I

На данном этапе мы постараемся довести количество выполняемых повторений до цифры, соответствующей вашим целям. Знакомство с этой частью книги должно стать самым удобным моментом для того, чтобы поставить перед собой реальные цели и подобрать программу, соответствующую вашим потребностям. Пятьдесят подтягиваний подряд могут стать достойной целью для некоторых из вас — но не обязательно для всех. Многие участники нашей программы находят, что фаза I помогает им достичь своих целей в плане физической подготовки и получить достаточно знаний о тренировках, чтобы оставаться на пике формы. Постановка целей в самом начале этой программы поможет вам сосредоточиться на получении от нее именно того, что вам нужно, и не потерять заряд энтузиазма в том случае, если вы немного не дотянете до конкретной цифры.



## СОВЕТЫ ПО УВЕЛИЧЕНИЮ КОЛИЧЕСТВА ПОВТОРЕНИЙ

Во время прохождения фазы I уделяйте максимум внимания технике. Тренировочная нагрузка будет прогрессивно увеличиваться, и по мере вашего продвижения вперед все имеющиеся негативные тенденции будут укореняться. Поэтому соблюдение техники выполнения упражнения на ранней стадии сослужит вам хорошую службу, когда возрастет количество повторений.

Неукоснительно следуйте указаниям о положении рук при выполнении повторений. Нам предстоит использовать разные виды хвата: прямой (сверху/пронированный), обратный (снизу/супинированный), нейтральный, узкий, широкий. (Инструкции по выполнению всех этих вариантов, за исключением подтягивания обратным хватом, изложены на с. 38–40. Подробное описание техники выполнения подтягивания обратным хватом вы найдете на с. 110. Внимательно ознакомьтесь с этими инструкциями до того, как приступите к программе.) В некоторых спортзалах предлагается широкий выбор перекладин для подтягиваний с использованием разных видов хвата, но вы всегда можете приобрести недорогую перекладину, которую можно установить дома, в дверном проеме.

Цель фазы I 7-недельной программы — помочь вам довести количество выполняемых подтягиваний до 60 за тренировку. Менее чем через 50 дней вы сумеете довести свой результат до поразительной цифры 20 с лишним повторений! После завершения фазы I вы сможете перейти к фазе II и пройти весь путь до поистине фантастической вершины — 50 подтягиваний за один подход.

<b>Неделя 1</b>	Отдых между подходами – 60 с (при необходимости дольше)						
<b>Понедельник</b>	Разминка	5 пря- мым хва- том	4 обрат- ным хва- том	5 узким хватом	4 обрат- ным хва- том	3 пря- мым хва- том	Растяжка
<b>Вторник</b>	День отдыха						
<b>Среда</b>	Разминка	6 пря- мым хва- том	5 обрат- ным хва- том	5 нейтральным узким хватом	6 обрат- ным хва- том	4 пря- мым хва- том	Растяжка
<b>Четверг</b>	День отдыха						
<b>Пятница</b>	Разминка	5 пря- мым хва- том	6 обрат- ным хва- том	6 нейтраль- ным/узким хватом	5 обрат- ным хва- том	5 пря- мым хва- том	Растяжка
<b>Суббота</b>	День отдыха						
<b>Воскресение</b>	День отдыха						

<b>Неделя 2</b>	Отдых между подходами – 90 с (при необходимости дольше)						
<b>Понедельник</b>	Разминка	6 пря- мым хва- том	5 обрат- ным хва- том	4 нейтральным /узким хватом	6 обрат- ным хва- том	5 пря- мым	Растяжка
<b>Вторник</b>	День отдыха						
<b>Среда</b>	Разминка	8 пря- мым хва- том	5 обрат- ным хва- том	5 нейтральным /узким хватом	4 обрат- ным хва- том	4 пря- мым хва- том	Растяжка
<b>Четверг</b>	День отдыха						
<b>Пятница</b>	Разминка	5 пря- мым хва- том	9 обрат- ным хва- том	5 нейтральным /узким хватом	5 обрат- ным хва- том	5 пря- мым хва- том	Растяжка
<b>Суббота</b>	День отдыха						
<b>Воскресение</b>	День отдыха						

<b>Неделя 3</b>	Отдых между подходами – 90 с (при необходимости дольше)						
<b>Понедельник</b>	Разминка	8 прямым хватом	6 обратным хватом	5 нейтральным / узким хватом	6 обратным хватом	2 широким хватом	Растяжка
<b>Вторник</b>	День отдыха						
<b>Среда</b>	Разминка	8 прямым хватом	7 обратным хватом	6 нейтральным / узким хватом	5 обратным хватом	2 широким хватом	Растяжка
<b>Четверг</b>	День отдыха						
<b>Пятница</b>	Разминка	10 прямым хватом	6 обратным хватом	7 нейтральным / узким хватом	8 обратным хватом	2 широким хватом	Растяжка
<b>Суббота</b>	День отдыха						
<b>Воскресение</b>	День отдыха						

<b>Неделя 4</b>	Отдых между подходами – 90 с (при необходимости дольше)						
<b>Понедельник</b>	Разминка	8 пря- мым хва- том	10 обрат- ным хва- том	6 нейтраль- ным /уз- ким хва- том	6 обратным хватом	2 широким хватом	Растяжка
<b>Вторник</b>	День отдыха						
<b>Среда</b>	Разминка	11 пря- мым хва- том	6 обрат- ным хва- том	8 нейтраль- ным / уз- ким хва- том	6 обратным хватом	2 широким хватом	Растяжка
<b>Четверг</b>	День отдыха						
<b>Пятница</b>	Разминка	10 пря- мым хва- том	10 обрат- ным хва- том	10 нейтраль- ным / уз- ким хва- том	2 широким хватом	Растяжка	
<b>Суббота</b>	День отдыха						
<b>Воскресение</b>	День отдыха						

<b>Неделя 5</b>	Отдых между подходами – 90 с (при необходимости дольше)						
<b>Понедельник</b>	Разминка	10 пря- мым хва- том	9 обратным хватом	9 пря- мым хва- том	7 обратным хватом	6 прямым хватом	Растяжка
<b>Вторник</b>	День отдыха						
<b>Среда</b>	Разминка	11 пря- мым хва- том	10 обрат- ным хватом	9 пря- мым хва- том	7 обратным хватом	5 прямым хватом	Растяжка
<b>Четверг</b>	День отдыха						
<b>Пятница</b>	Разминка	14 пря- мым хва- том	12 обрат- ным хватом	11 пря- мым хва- том	9 обратным хватом	Растяжка	
<b>Суббота</b>	День отдыха						
<b>Воскресение</b>	День отдыха						

<b>Неделя 6</b>	Отдых между подходами – 90 с (при необходимости дольше)						
<b>Понедельник</b>	Разминка	11 пря- мым хва- том	12 обрат- ным хватом	11 пря- мым хва- том	10 обрат- ным хватом	10 пря- мым хва- том	Растяжка
<b>Вторник</b>	День отдыха						
<b>Среда</b>	Разминка	15 пря- мым хва- том	12 обрат- ным хватом	10 пря- мым хва- том	9 обратным хватом	9 пря- мым хва- том	Растяжка
<b>Четверг</b>	День отдыха						
<b>Пятница</b>	Разминка	17 пря- мым хва- том	15 обрат- ным хватом	12 пря- мым хва- том	Растяжка		
<b>Суббота</b>	День отдыха						
<b>Воскресение</b>	День отдыха						

<b>Неделя 7</b>	Отдых между подходами – 90 с (при необходимости дольше)						
<b>Понедельник</b>	Разминка	14 прямых хватом	16 обратным хватом	10 прямых хватом	10 обратным хватом	10 прямых хватом	Растяжка
<b>Вторник</b>	День отдыха						
<b>Среда</b>	Разминка	15 прямых хватом	15 обратным хватом	10 прямых хватом	10 обратным хватом	10 прямых хватом	Растяжка
<b>Четверг</b>	День отдыха						
<b>Пятница</b>	Разминка	14 прямых хватом	13 обратным хватом	12 прямых хватом	11 обратным хватом	10 прямых хватом	Растяжка
<b>Суббота</b>	День отдыха						
<b>Воскресение</b>	День отдыха						

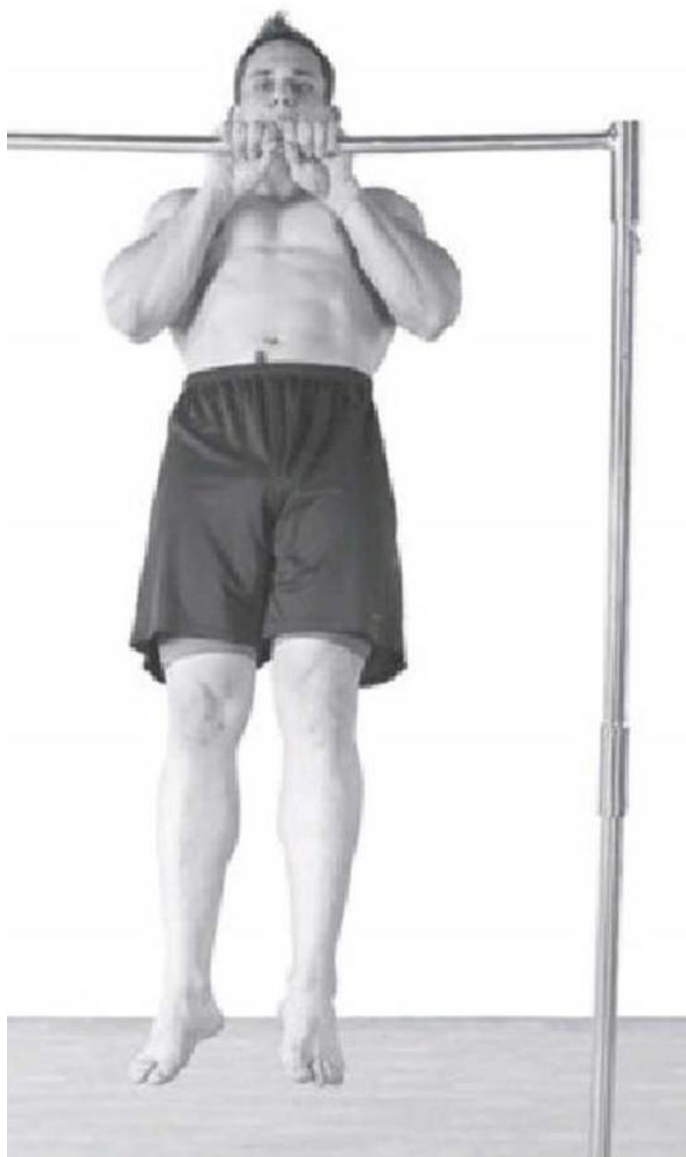


Неделя 8	Проведите контрольный тест Фазы 1
----------	-----------------------------------

## Контрольный тест фазы I

Через один-три дня отдыха после завершения третьего тренировочного дня седьмой недели проведите контрольный тест фазы I — выполните максимально возможное количество подтягиваний с хорошей техникой, точно так же как при проведении начального теста (см. с. 30). Перед тестом обязательно нужно хорошо отдохнуть, насытить организм водой, тщательно провести разминку, растяжку и позитивно настроиться на тренировку — мысленно увидеть, как вы без видимых усилий выполняете повторение за повторением, считая все преграды на пути к своей заветной цели. Независимо от того, какое количество подтягиваний вы сумеете сделать во время контрольного теста фазы I, не может быть никакого сомнения в том, что данная цифра скажется намного выше того результата, который вы продемонстрировали семь недель назад. Одни люди без проблем проходят такие контрольные проверки, в то время как у других они вызывают серьезные трудности. Но если вы впервые завершаете фазу I этой программы, значит, уже установили несколько личных рекордов в подтягиваниях! Вы достигли таких высот, как 15 подтягиваний подряд и 60 подтягиваний за тренировку, и должны находиться совсем близко к преодолению барьера 20 подтягиваний без перерыва!

Готовы к тесту? Тогда ПОЕХАЛИ!



## 7-НЕДЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА: ФАЗА II

Поздравляем с переходом к фазе II! Это 7-недельная программа повышенной сложности, направленная на резкое повышение количества повторений, выполняемых за тренировку.

На данном этапе вы доведете его до 85. Менее чем за 50 дней вы сможете подняться на невероятную вершину — 50 подтягиваний подряд. Ваш прогресс в этой программе будет отмечен несколькими знаменательными вехами: 25, 30 и 40 повторений за один подход. Покорение любой из этих высот послужит хорошим поводом для празднования — а некоторые из вас могут сделать их своей конечной целью данной программы. Пятьдесят подтягиваний без перерыва — это поразительное достижение, и оно по плечу далеко не каждому. Но не рассчитывайте, что ваш путь будет легким. Вы никогда не доберетесь до этой трудной цели, если не будете как следует питаться, тренироваться и отдыхать. Задача выполнения 50 подтягиваний подряд может оказаться трудной, но ее решение обогатит вас невероятно ценным опытом.

## ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Многократное повторение любых силовых упражнений может обострить болевые ощущения в мышцах и суставах, что будет вызвано перегрузкой. Даже при условии правильной техники и сбалансированного режима тренировок выполнение большого количества подтягиваний оказывает чрезвычайно сильное влияние на организм. НЕ выполняйте упражнение, если испытываете боли либо чувствуете щелчки в плечевых или локтевых суставах. Поэтому, пожалуйста, перед или во время фазы II предоставьте себе столько дней отдыха, сколько потребуется для полного восстановления. Если тяжелая работа, которую вы уже проделали, пойдет насмарку если вы перетренируетесь и это приведет к травме. Поэтому соблюдайте осторожность и тренируйтесь с умом.

Если вам потребуется дополнительный отдых между подходами, сделайте передышку! Количество повторений значительно возрастет, поэтому если от усталости или одышки ваша техника начнет ухудшаться, опуститесь на пол и отдохните столько, сколько потребуется, перед тем как продолжить. Если вы почувствуете острую боль, головокружение или изнеможение, немедленно прекратите тренировку и обратитесь к врачу. Если вам понадобится разбить какой-нибудь подход на две или более частей - сделайте это, поскольку нагрузки в фазе II действительно очень большие.



<b>Неделя 1</b>	Отдых между подходами – 90 с (при необходимости дольше)						
<b>Понедельник</b>	Разминка	12 прямым хватом	10 обратным хватом	9 прямым хватом	9 обратным хватом	8 прямым хватом	Растяжка
<b>Вторник</b>	День отдыха						
<b>Среда</b>	Разминка	12 прямым хватом	10 обратным хватом	10 прямым хватом	9 обратным хватом	9 прямым хватом	Растяжка
<b>Четверг</b>	День отдыха						
<b>Пятница</b>	Разминка	13 прямым хватом	10 обратным хватом	10 прямым хватом	9 обратным хватом	8 прямым хватом	
<b>Суббота</b>	День отдыха						
<b>Воскресение</b>	День отдыха						

<b>Неделя 2</b>	Отдых между подходами – 90 с (при необходимости дольше)						
<b>Понедельник</b>	Разминка	15 прямых хватом	11 обратным хватом	10 прямых хватом	9 обратным хватом	8 прямых хватом	Растяжка
<b>Вторник</b>	День отдыха						
<b>Среда</b>	Разминка	15 прямых хватом	12 обратным хватом	11 прямых хватом	9 обратным хватом	8 прямых хватом	Растяжка
<b>Четверг</b>	День отдыха						
<b>Пятница</b>	Разминка	14 прямых хватом	13 обратным хватом	12 прямых хватом	11 обратным хватом	9 прямых хватом	
<b>Суббота</b>	День отдыха						
<b>Воскресение</b>	День отдыха						

<b>Неделя 3</b>	Отдых между подходами – 90 с (при необходимости дольше)						
<b>Понедельник</b>	Разминка	15 прямых хватом	14 обратным хватом	10 прямых хватом	12 обратным хватом	10 прямых хватом	Растяжка
<b>Вторник</b>	День отдыха						
<b>Среда</b>	Разминка	15 прямых хватом	14 обратным хватом	11 прямых хватом	13 обратным хватом	10 прямых хватом	Растяжка
<b>Четверг</b>	День отдыха						
<b>Пятница</b>	Разминка	14 прямых хватом	14 обратным хватом	14 прямых хватом	12 обратным хватом	11 прямых хватом	Растяжка
<b>Суббота</b>	День отдыха						
<b>Воскресение</b>	День отдыха						

<b>Неделя 4</b>	Отдых между подходами – 90 с (при необходимости дольше)						
<b>Понедельник</b>	Разминка	17 прямым хватом	10 обратным хватом	16 прямым хватом	10 обратным хватом	14 прямым хватом	Растяжка
<b>Вторник</b>	День отдыха						
<b>Среда</b>	Разминка	14 прямым хватом	19 обратным хватом	11 прямым хватом	13 обратным хватом	9 прямым хватом	Растяжка
<b>Четверг</b>	День отдыха						
<b>Пятница</b>	Разминка	19 прямым хватом	13 обратным хватом	14 прямым хватом	13 обратным хватом	11 прямым хватом	Растяжка
<b>Суббота</b>	День отдыха						
<b>Воскресение</b>	День отдыха						



<b>Неделя 5</b>	Отдых между подходами – 90 с (при необходимости дольше)						
<b>Понедельник</b>	Разминка	22 пря- мым хва- том	13 об- ратным хватом	11 пря- мым хватом	10 обрат- ным хва- том	Максимальное количество пря- мым хватом*	Растяжка
<b>Вторник</b>	День отдыха						
<b>Среда</b>	Разминка	24 пря- мым хва- том	10 об- ратным хватом	11 пря- мым хватом	13 обрат- ным хва- том	Максимальное количество пря- мым хватом*	Растяжка
<b>Четверг</b>	День отдыха						
<b>Пятница</b>	Разминка	26 пря- мым хва- том	10 об- ратным хватом	11 пря- мым хватом	10 обрат- ным хва- том	Максимальное количество пря- мым хватом*	Растяжка
<b>Суббота</b>	День отдыха						
<b>Воскресение</b>	День отдыха						

<b>Неделя 6</b>	Отдых между подходами – 90 с (при необходимости дольше)						
<b>Понедельник</b>	Разминка	30 пря- мым хва- том	15 об- ратным хватом	10 пря- мым хватом	15 обрат- ным хва- том	Максимальное количество пря- мым хватом*	Растяжка
<b>Вторник</b>	День отдыха						
<b>Среда</b>	Разминка	33 пря- мым хва- том	16 об- ратным хватом	11 пря- мым хватом	13 обрат- ным хва- том	Максимальное количество пря- мым хватом*	Растяжка
<b>Четверг</b>	День отдыха						
<b>Пятница</b>	Разминка	35 пря- мым хва- том	10 об- ратным хватом	11 пря- мым хватом	10 обрат- ным хва- том	Максимальное количество пря- мым хватом*	Растяжка
<b>Суббота</b>	День отдыха						
<b>Воскресение</b>	День отдыха						

<b>Неделя 7</b>	В перерывах между подходами отдыхайте или растягивайтесь чтобы настроиться на следующий подход – не более 5 минут				
<b>Понедельник</b>	30 прямым хватом	Отдых / растяжка	22 обратным хватом	Отдых / растяжка	Максимальное количество прямым хватом*
<b>Вторник</b>	День отдыха				
<b>Среда</b>	34 прямым хватом	Отдых / растяжка	20 обратным хватом	Отдых / растяжка	Максимальное количество прямым хватом*
<b>Четверг</b>	День отдыха				
<b>Пятница</b>	35 прямым хватом	Отдых / растяжка	24 обратным хватом	Отдых / растяжка	Максимальное количество прямым хватом*
<b>Суббота</b>	День отдыха				
<b>Воскресение</b>	День отдыха				

<b>Неделя 8</b>	Проведите контрольный тест на 50 подтягиваний
-----------------	---

\*Максимальное количество прямым хватом означает, что вы должны выполнить столько подтягиваний, сколько сможете сделать, соблюдая технику. Желательное количество повторений, не менее, чем во втором подходе. Оптимальное – столько же, сколько в первом.

Примечание. Отдых и восстановление крайне необходимы для успешного выполнения программ, поэтому дни отдыха обязательно нужно включить в расписание. Кроме того, не забывайте в тренировочные дни проводить разминку и растяжку!

## Контрольный тест на 50 подтягиваний

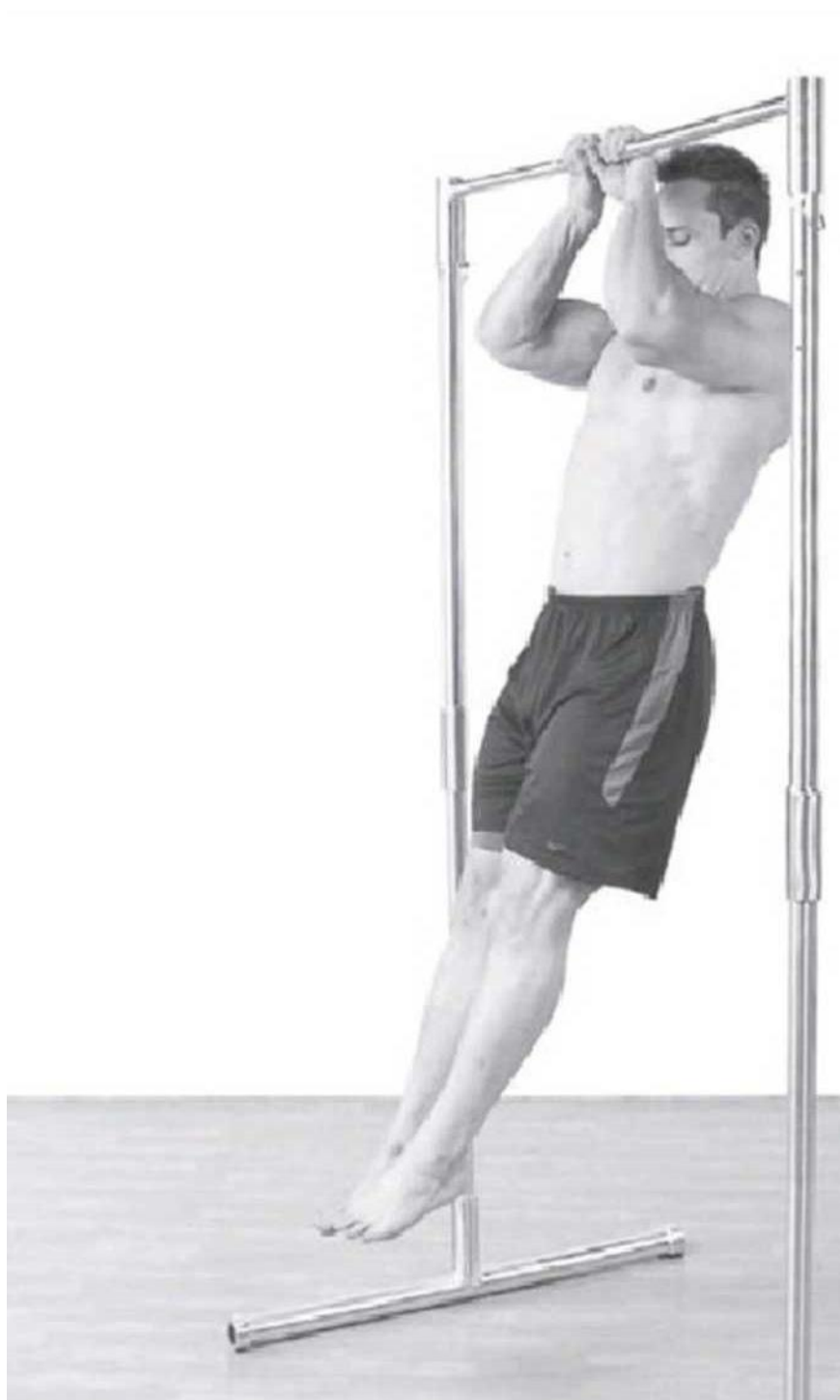
Ну вот и настал момент истины. Ради этого вы так упорно тренировались все последние недели. Чтобы как следует подготовиться, обязательно выделите минимум два полных дня на отдых, ограничиваясь легкой растяжкой. Некоторые спортсмены предпочитают отдыхать от трех до пяти дней, выполняя в третий день отдыха всего несколько легких подходов.

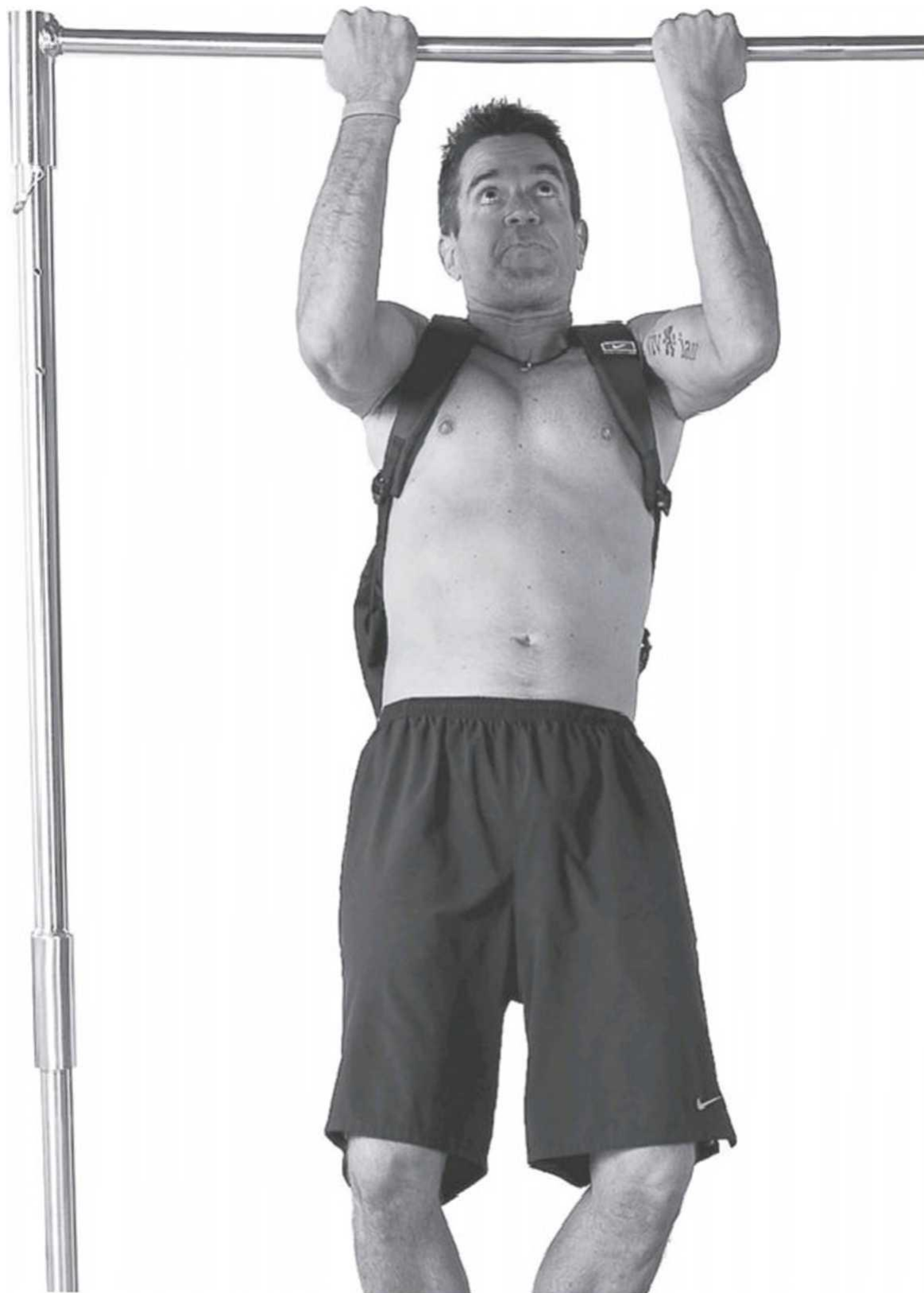
Подготовьтесь к успеху психологически: визуализируйте, как вы, без проблем и без остановок выполняете повторение за повторением. Напείτε организм водой, тщательно проведите разминку и растяжку, сосредоточьтесь и **ПОКАЖИТЕ НА ЧТО ВЫ СПОСОБНЫ!**

Если с первой попытки не получится выполнить заветные 50 подтягиваний, не падайте духом — ведь поставленная задача на самом деле невероятно трудна!

- Если вы сделали более 45 повторений, отдохните два-три дня и попробуйте пройти тест еще раз, когда почувствуете, что полностью готовы.
- Если результат оказался ниже 45 повторений, выполняйте программу седьмой недели до тех пор, пока в третьем, «максимальном», подходе не сможете выполнить такое же количество повторений, как в первом. Затем отдохните и пройдите тест еще раз!

Если вы смогли подтянуться более 50 раз, значит, вы настоящий ЗВЕРЬ! Поздравляем с замечательно проделанной работой и потрясающим достижением!





### ЧАСТЬ III. ПОСЛЕ «50 ПОДТЯГИВАНИЙ»

## КАК ПОДДЕРЖИВАТЬ ФОРМУ С ПОМОЩЬЮ ПОДТЯГИВАНИЙ

Итак, вы достигли своей цели. Замечательно! Независимо от того, сколько раз подряд вы сумели подтянуться - 10, 25 или 50, я уверен, что проделанная работа помогла вам добиться существенных улучшений в плане наращивания силы и создания рельефной мускулатуры.



Теперь, когда вы освоили технику выполнения подтягиваний разными хватами, это упражнение можно использовать для сохранения и поддержания достигнутой физической формы и впечатляющей мускулатуры или даже устроить себе новое испытание, обратившись к более трудным вариантам, описанные в части III.

Подтягивания могут стать основой ваших тренировок на долгие годы, но постарайтесь не слишком часто демонстрировать свое мастерство в спортзалах, на спортплощадках или в любых других местах, где над головой найдется предмет, за который можно ухватиться, ваши новообретенные способности могут вызвать у людей зависть. Подобно любому супергерою, вам следует направлять свою сверхъестественную силу только на достойные цели.

Раз уж вы вложили столько труда в достижение этого условия мастерства, не опускайте планку, забывая включать подтягивания в регулярный график тренировок. Умение подтягиваться на перекладине в корне отличается от умения ездить на велосипеде: если вы перестанете нагружать необходимые для подтягивания мышцы, то потеряете их. Регулярное выполнение как минимум 10 повторений два или три раза в неделю станет хорошей гарантией сохранения сильной, сухой и рельефной мускулатуры, которую вы сумели нарастить в ходе выполнения этой программы. А если вы захотите продолжить работу над созданием рельефных рук, брюшного пресса, развитием силы кистей, предплечий и сохранением идеальной физической

формы всего тела, тогда включите в эти повторения ряд движений повышенной сложности, описанных в части III.



## УСЛОЖНЕННЫЕ ВАРИАНТЫ ПОДТЯГИВАНИЙ

Вариантов подтягиваний существует довольно много — по большому счету, подтягиванием можно назвать любое движение, выполняемое в положении виса на перекладине, при котором голова поднимается выше кистей рук. Представленные далее упражнения не являются исключением. Мы сознательно оставили за рамками книги экстремальные (взрывные/плиометрические) подтягивания (когда кисти рук отрываются от перекладины) как слишком опасные. Если честно, то на человека, выполняющего их в спортзале, смотрят как на умалишенного (можете мне поверить, я пробовал).

Все эти варианты позволят вам испытывать свои силы и эффективно прорабатывать мышцы спины, груди, рук, плечевого пояса и средней части тела.

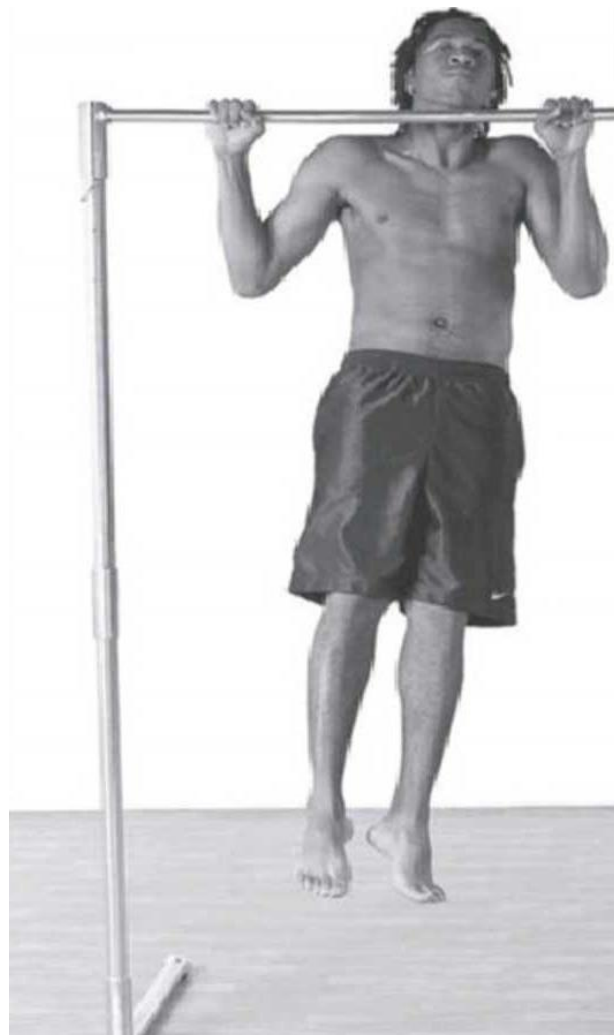
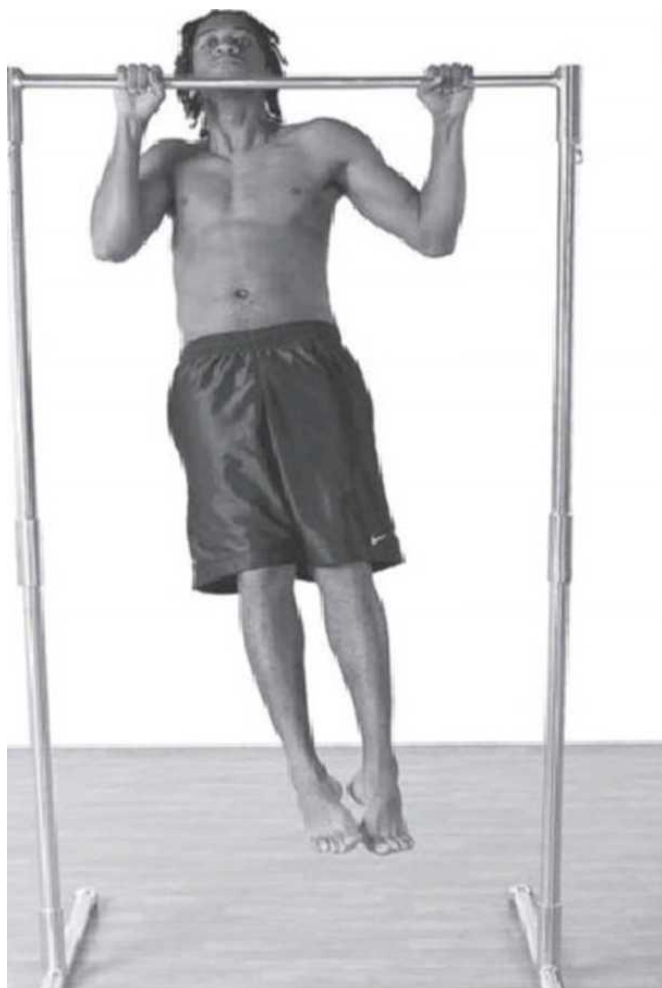
### На 5 счетов вверх, на 5 счетов вниз

Выберите свой любимый вид хвата — прямой, обратный, нейтральный, комбинированный, с полотенцем, узкий — и выполняйте каждое повторение на 5 счетов (5 секунд) вверх и на 5 счетов вниз. Положение, при котором подбородок будет находиться над перекладиной, зафиксируйте на секунду. Вы будете поражены тем, насколько труднее выполнять упражнение с таким замедлением.



## Подтягивание в разные стороны

Это упражнение начинается как обычное, но когда вы доберетесь до верхнего положения, тут вам придется действительно нелегко! Удержание подбородка над перекладиной позволяет прорабатывать буквально все мышцы тела с основным



1. Выполните стандартное подтягивание, а когда подбородок окажется над перекладиной, подтяните голову к правой руке, затем вернитесь в центральное положение.
2. Опуститесь вниз, затем подтянитесь снова и подтяните голову к левой руке.

После того как вы освоите это движение, можно будет направлять туловище то к одной, то к другой руке с самого начала подъема. Перед опусканием не забывайте возвращаться в центральное положение

### Подтягивание комбинированным хватом

Возьмитесь за перекладину комбинированным хватом: одна рука — прямой хват, а другая — обратный, руки на ширине плеч. Во время движения используйте мышцы средней части тела и поддерживающие мышцы, чтобы не допустить поворота туловища в сторону. Выполните необходимое количество повторений, а в следующем подходе поменяйте положение рук.

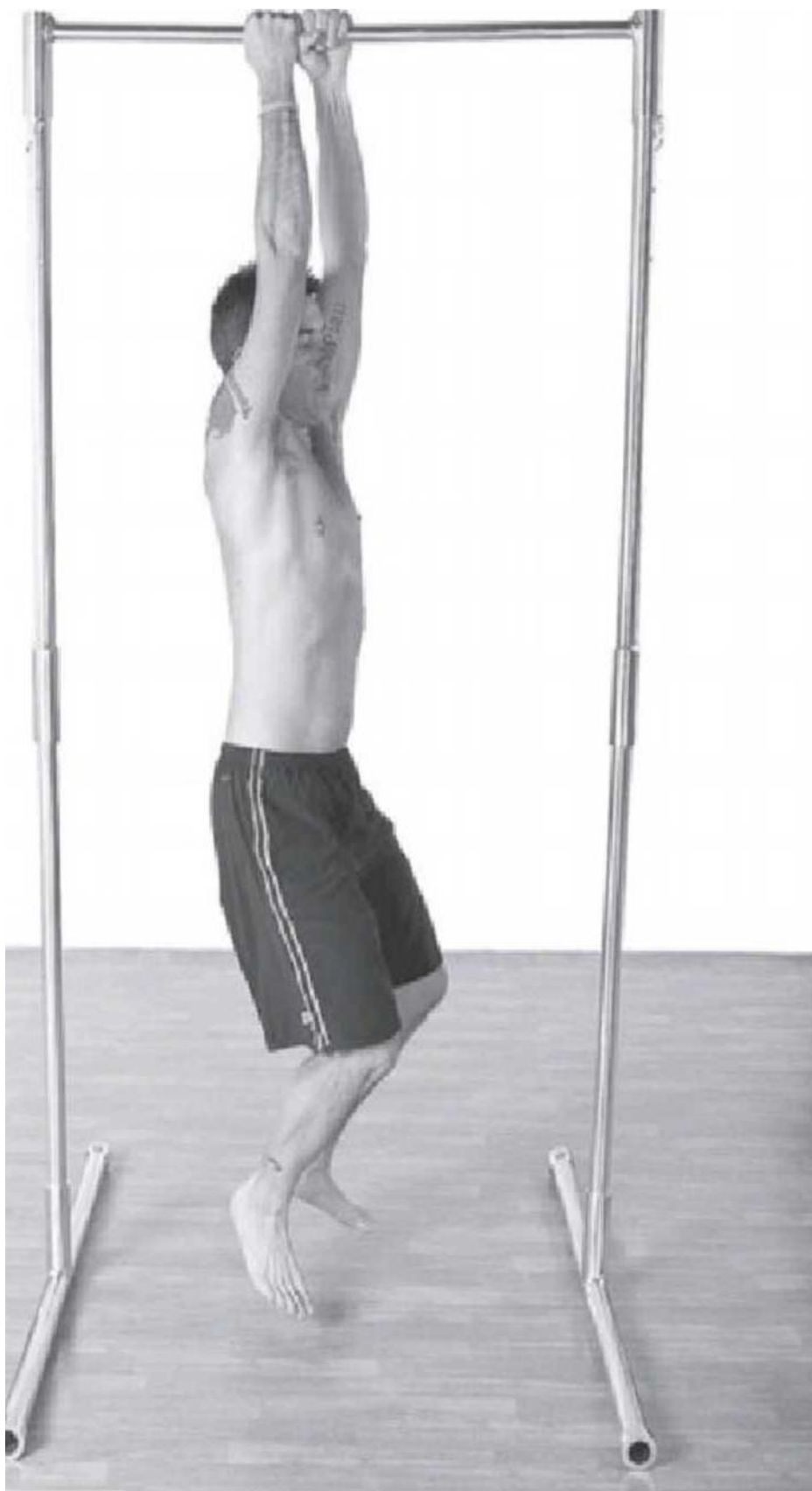


## Подтягивание спецназа комбинированным хватом

1. Стоя под перекладиной, возьмитесь за нее как за бейсбольную биту — расположив руки рядом, одну — прямым, а другую — обратным хватом. Ноги скрестите или согните в коленях.



2. Стараясь удерживать локти как можно ближе к телу, наклоните голову в сторону, чтобы она прошла рядом с перекладиной, и подтянитесь так, чтобы коснуться перекладины плечом. Берегите голову — вы ведь не хотите врезаться ею в перекладину!
3. Повторите, наклонив голову в другую сторону от перекладины и касаясь ее другим плечом



ВАРИАНТЫ. Кое-что можно придумать и с ногами: попробуйте удерживать «уголок» (под углом 90 градусов к торсу) или даже поднять их вверх до самой перекладины. Чем выше находятся ноги, тем лучше будут прорабатываться мышцы средней части тела.



### Подтягивание нейтральным хватом с подъемом ног

Это упражнение обеспечивает нагрузку на все тело и помогает сжигать жиры. При подтягивании нейтральным хватом для выполнения движений задействуется большинство основных групп мышц. Добавляя к нему подъем ног, вы получаете сочетание силового упражнения с кардиоупражнением, повышающим частоту сердечных сокращений.

1. Возьмитесь за перекладину нейтральным хватом, полностью вытянув руки, сделайте вдох и на выдохе подтянитесь.
2. В верхней точке подтяните колени к перекладине и на некоторое время зафиксируйте это положение.







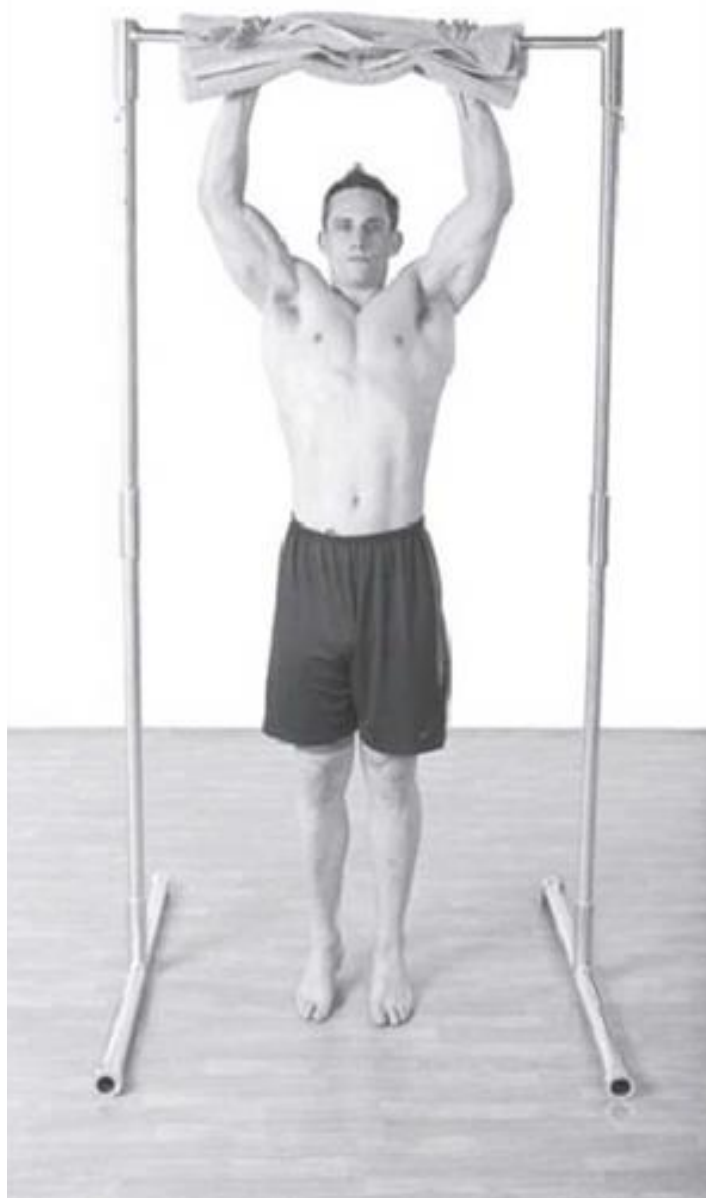
3. Медленным, контролируемым движением опустите и полностью выпрямите ноги. Выполняйте подъем ног, удерживая туловище в верхнем положении, пока не сделаете необходимое количество повторений.

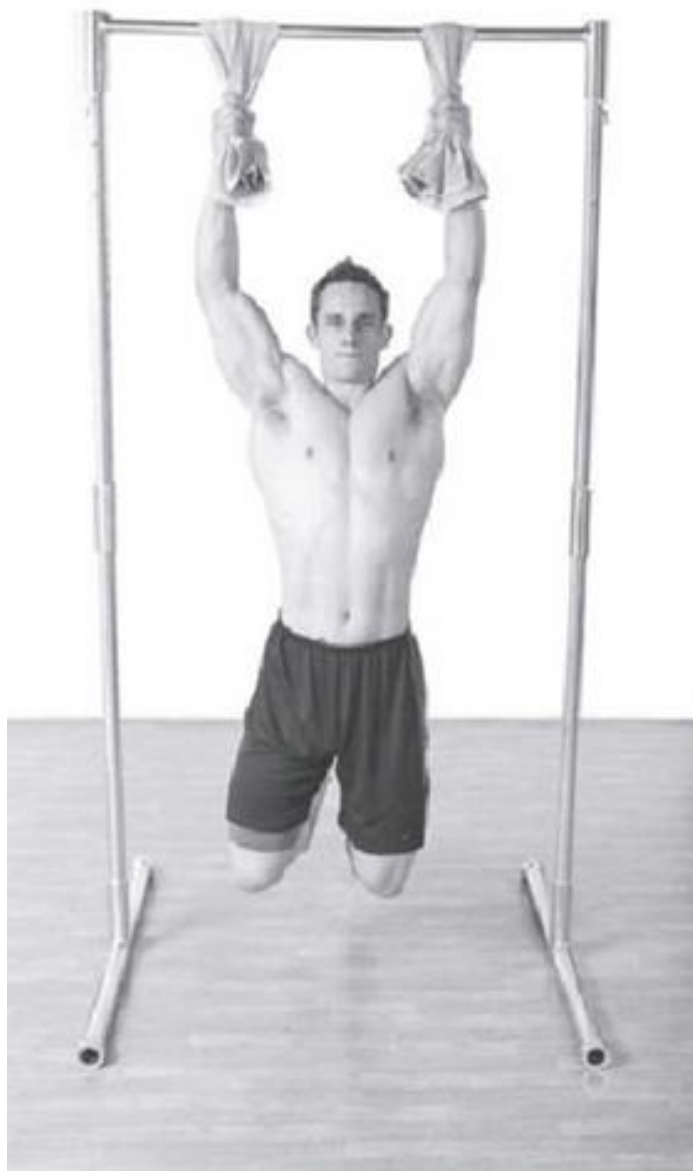
## Подтягивание с полотенцем

Если вы хотите укрепить запястья и предплечья, попробуйте несколько разных вариантов подтягиваний с использованием полотенца.

В качестве одного из вариантов полотенце можно обернуть вокруг перекладины, чтобы увеличить ее диаметр и затруднить хват. Вследствие этого вашим кистям, запястьям и рукам придется приложить дополнительные усилия для стабилизации тела во время подтягивания. Кроме того, полотенце будет слегка сдвигаться, заставляя множество стабилизирующих мышц рук и верхней части туловища выполнять дополнительную работу по сохранению равновесия. Позаботьтесь о том, чтобы полотенце было обернуто вокруг перекладины достаточно туго, чтобы ваши ноги были готовы обеспечить безопасное приземление в случае, если вы сорветесь.

Другой, более трудный, вариант состоит в том, чтобы набросить на перекладину два небольших полотенца и взяться руками за их свисающие концы. Сделайте вдох и из положения виса на выдохе подтяните плечи вверх, к кистям рук, используя преимущественно крупные мышцы спины и верхней части тела. Зафиксируйте верхнее положение, а затем на вдохе медленно и плавно опуститесь вниз.





Кроме того, полотенце можно использовать, чтобы имитировать лазание по канату.

1. Возьмитесь за полотенце как за канат, расположив кисти рук друг над другом.
2. Из положения виса на выдохе задействуйте мышцы спины и верхней половины тела, чтобы подтянуть грудную клетку к кистям рук и таким образом выполнить подтягивание. Зафиксируйте верхнее положение, а затем на вдохе медленным, контролируемым движением опуститесь вниз. Смените положение рук и повторите.



## Подтягивание с отягощением

Выполнение подтягивания с отягощением позволит внести в тренировки некоторое разнообразие и преодолеть так называемое плато в росте количества повторений. Безопаснее всего использовать в таких подтягиваниях жилет с отягощениями или рюкзак и помощь партнера, который держит ладони на вашей спине и поймает вас, если вы сорветесь с перекладины. Хорошим вариантом может стать пояс для отягощений, особенно если вы начнете с небольшого веса. Позаботьтесь о том, чтобы отягощения не били вас по ногам. Выполнять подтягивания с отягощениями можно любыми хватами. Главное — следить за техникой и не переусердствовать с повторениями. После выполнения нескольких подходов с отягощениями вы поразитесь тому, как легко вам станет делать стандартные подтягивания.

## Подъем ног в висе

Несмотря на то что с формальной точки зрения это упражнение не является подтягиванием, в нем используется техник, а удержания вися, которую вы уже, вероятно, освоили у ходе подготовительной программы. Данное упражнение (и вариант «Вис на согнутых руках с подъемом ног») действительно позволяет прорабатывать нижнюю часть брюшного пресса и служит отличным способом использования разных вариантов подтягиваний для проработки всего тела.

1. В положении вися на полностью выпрямленных, но не выключенных в локтях руках подтяните колени к груди, стараясь удерживать торс по возможности вертикально и во время движения не отклоняться назад.





2. Выпрямляя ноги, медленно опустите их в исходное положение. Напрягите мышцы средней части тела и не раскачивайте ноги.

ВАРИАНТ. Для дополнительной проработки средней части тела после подъема коленей к груди выпрямите ноги, опустите их параллельно полу и постарайтесь удерживать «уголок».

### Вис на согнутых руках с подъемом ног

Это движение, в котором подтягивание сочетается с удержанием виса, обеспечивает отличную проработку бицепсов, трапециевидной и широчайшей мышц спины, а также мышц средней части тела. Подавите тенденцию к раскачиванию, напрягая брюшной пресс и мышцы поясницы.

На выдохе поднимите колени к локтям.



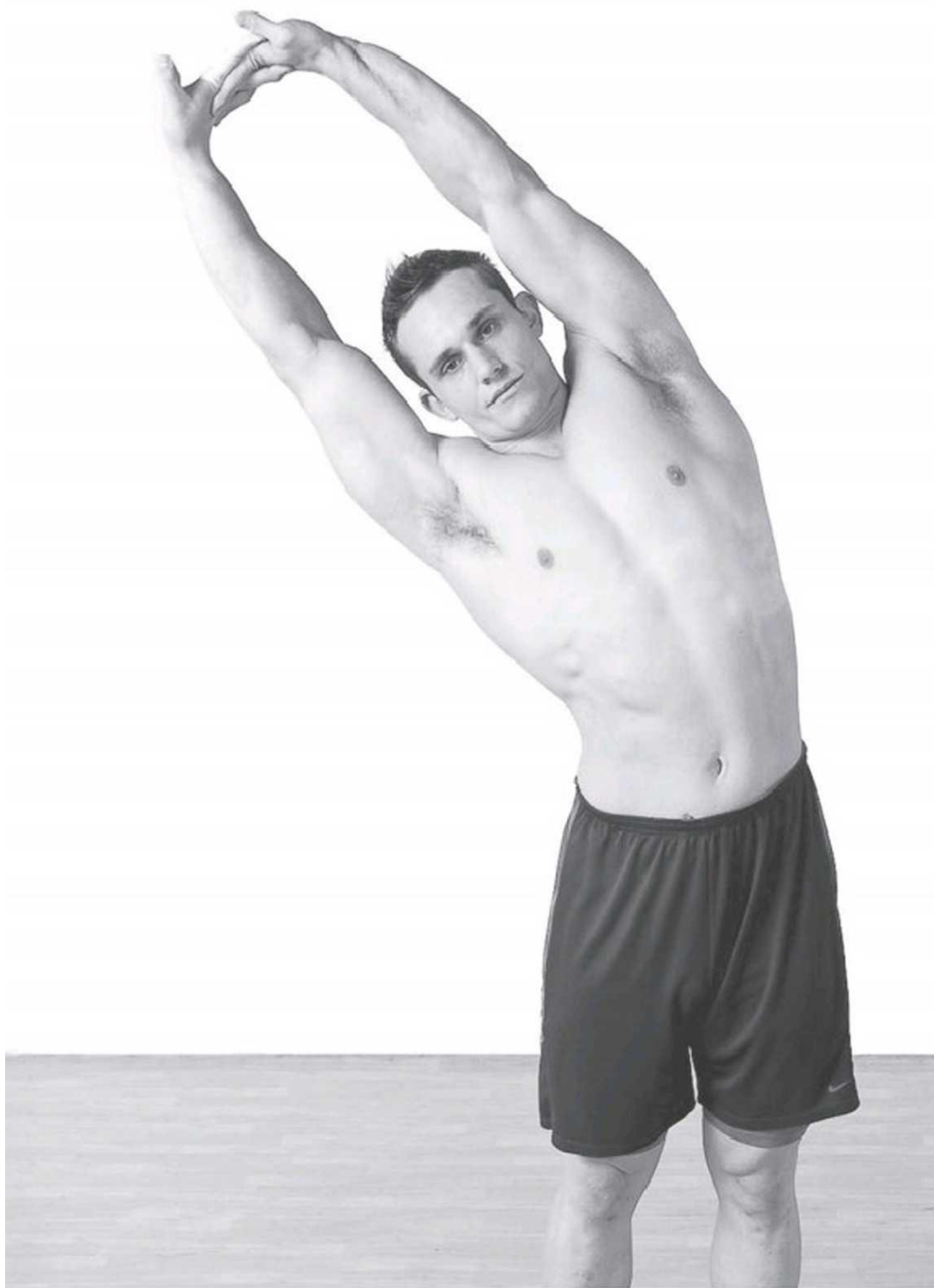
Возьмитесь за перекладину обратным хватом, руки немного уже ширины плеч, и примите положение виса. Сведите лопатки и подтягивайтесь к перекладине пока угол сгиба рук в локтях не составит примерно 90 градусов. Удерживайте это положение.

Медленным, контролируемым движением опустите и выпрямите ноги.



ВАРИАНТ. Для дополнительной проработки средней части тела после подъема коленей к локтям выпрямите ноги, опустите их параллельно полу и постарайтесь удержать «уголок».





## ПРИЛОЖЕНИЕ

Используйте эти таблицы для отслеживания прогресса. Если не хотите делать записи прямо в книге, снимите несколько копий. Журнал программы «50 подтягиваний через 7 недель»: фаза 1.

Неделя	День	Подход 1		Подход 2		Подход 3		Подход 4		Подход 5		Итого	Макс. Кол-в
		Цель	Факт	Цель	Факт	Цель	Факт	Цель	Факт	Цель	Факт		
1	ПН												
	СР												
	ПТ												
Всего за неделю													
2	ПН												
	СР												
	ПТ												
Всего за неделю													
3	ПН												
	СР												
	ПТ												
Всего за неделю													
4	ПН												
	СР												
	ПТ												
Всего за неделю													
5	ПН												
	СР												
	ПТ												
Всего за неделю													
6	ПН												
	СР												
	ПТ												
Всего за неделю													
7	ПН												
	СР												
	ПТ												
Всего за неделю													
ТЕСТ ФАЗЫ 1													

Журнал программы «50 подтягиваний через 7 недель» : фаза II

НЕДЕЛЯ	ДЕНЬ	ПОДХОД 1		ПОДХОД 2		ПОДХОД 3		ПОДХОД 4		ПОДХОД 5		ИТОГО	МАКС. КОЛ-ВО
		Це ль	Фа кт	Це ль	Фа кт	Це ль	Фа кт	Це ль	Фа кт	Це ль	Фа кт		
1	ПН												
	СР												
	ПТ												
ВСЕГО ЗА НЕДЕЛЮ													
2	ПН												
	СР												
	ПТ												
ВСЕГО ЗА НЕДЕЛЮ													
3	ПН												
	СР												
	ПТ												
ВСЕГО ЗА НЕДЕЛЮ													
4	ПН												
	СР												
	ПТ												
ВСЕГО ЗА НЕДЕЛЮ													
5	ПН												
	СР												
	ПТ												
ВСЕГО ЗА НЕДЕЛЮ													
6	ПН												
	СР												
	ПТ												
ВСЕГО ЗА НЕДЕЛЮ													
7	ПН												
	СР												
	ПТ												
ВСЕГО ЗА НЕДЕЛЮ													
ТЕСТ НА 50 ПОД- ТЯГИВАНИЙ													

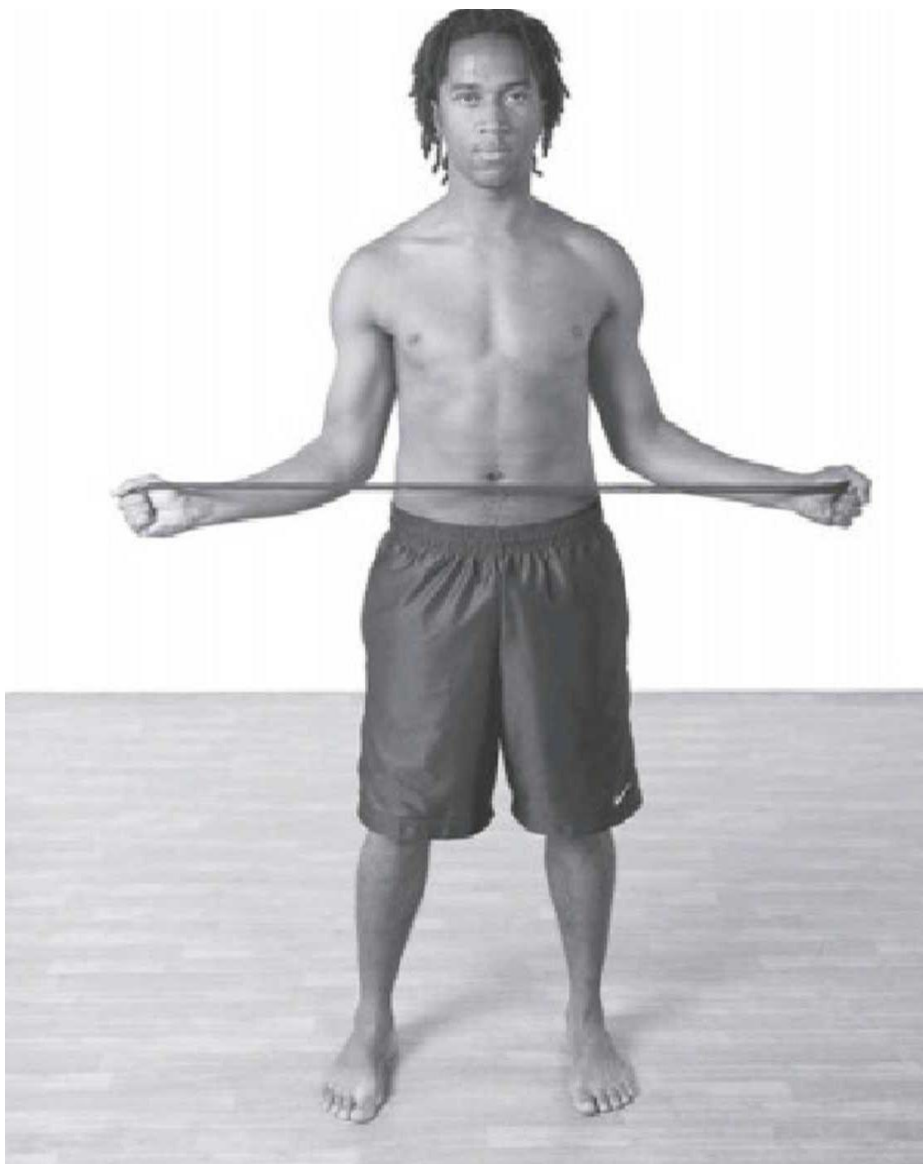
Журнал подготовительной программы отжиманий

НЕДЕЛЯ	ДЕНЬ	ПОДХОД 1		ПОДХОД 2		ПОДХОД 3		ПОДХОД 4		ПОДХОД 5		ИТОГО	МАКС. КОЛ- ВО
		Це ль	Фа кт	Це ль	Фа кт	Це ль	Фа кт	Це ль	Фа кт	Це ль	Фа кт		
1	ПН												
	СР												
	ПТ												
ВСЕГО ЗА НЕДЕЛЮ													
2	ПН												
	СР												
	ПТ												
ВСЕГО ЗА НЕДЕЛЮ													
3	ПН												
	СР												
	ПТ												
ВСЕГО ЗА НЕДЕЛЮ													
4	ПН												
	СР												
	ПТ												
ВСЕГО ЗА НЕДЕЛЮ													
5	ПН												
	СР												
	ПТ												
ВСЕГО ЗА НЕДЕЛЮ													
6	ПН												
	СР												
	ПТ												
ВСЕГО ЗА НЕДЕЛЮ													
7	ПН												
	СР												
	ПТ												
ВСЕГО ЗА НЕДЕЛЮ													

## РАЗМИНКА И РАСТЯЖКА

Как мы уже говорили в разделе "Прежде чем вы начнете", перед тем как приступить к растяжке, обязательно нужно провести разминку. Растягивание неразогретых мышц может принести больше вреда, чем пользы, поскольку они недостаточно эластичны. Учитывая тот факт, что впереди у вас всего лишь тренировка, а не марафон, сосредоточьтесь на нескольких динамичных разогревающих упражнениях, которые подготовят вас к занятию.

Проведение растяжки после тренировки поможет вам ослабить болезненные ощущения, увеличить амплитуду движений, повысить гибкость суставов и мышц, а также подготовит свое тело к последующим занятиям. Растяжка, проведенная сразу после выполнения упражнений, пока мышцы еще теплые позволяя! восстановить их эластичность (благодаря чему вы восстановите гибкость всего тела) и снижает вероятность травм или переутомления в первые часы либо дни после напряжённой тренировки.

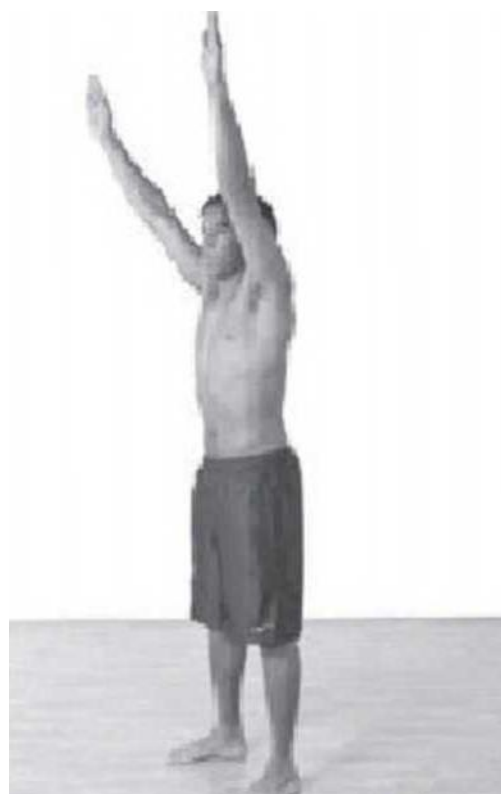
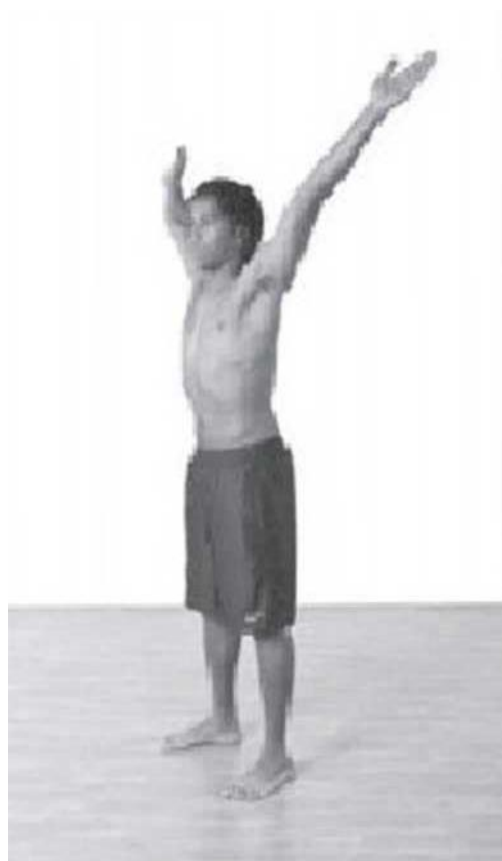


Важно помнить, что даже в разогретом и расслабленном состоянии вы ни в коем случае не должны допускать никаких рывков во время растяжки. Позаботьтесь о том, чтобы все движения были медленными и плавными. Выполнять представленные в этом разделе упражнения на растяжку необходимо для того, чтобы оптимизировать процесс восстановления. При удержании глубоких растяжек не забывайте правильно дышать и после каждой растяжки лакайте себе 30 секунд отдыха.

## Разминочные упражнения

### Круги руками

Опишите обеими руками 5 полных кругов вперед и 5 назад.



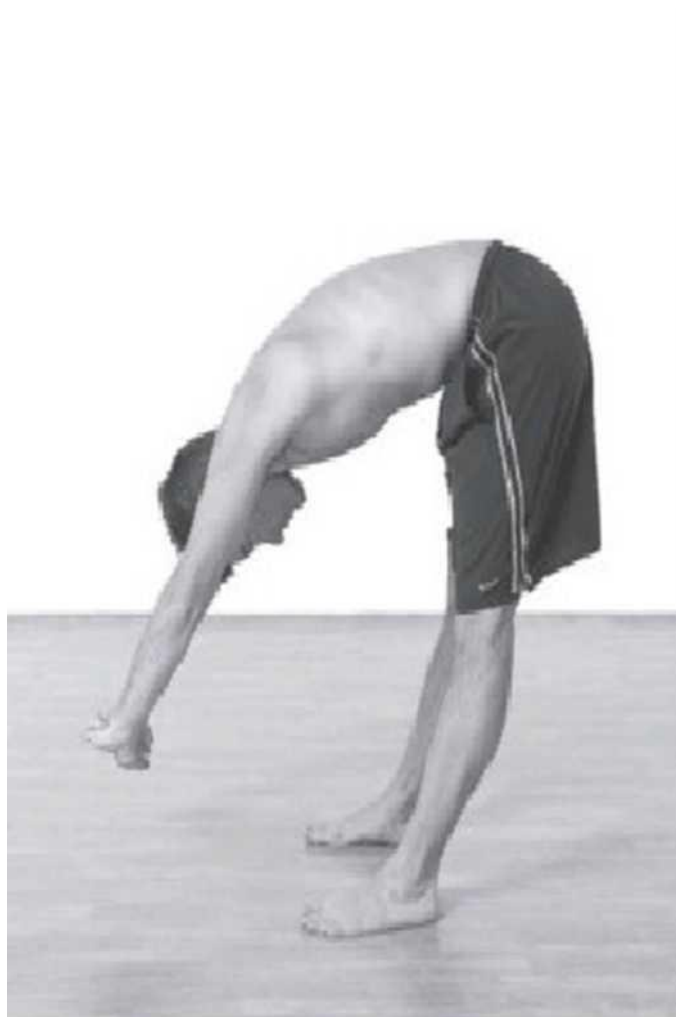


## Дровосек

1. Примите положение стоя, ноги на ширине плеч, вытяните выключенные в локтях руки над головой, переплетите пальцы в замок и поверните кисти ладонями вверх.

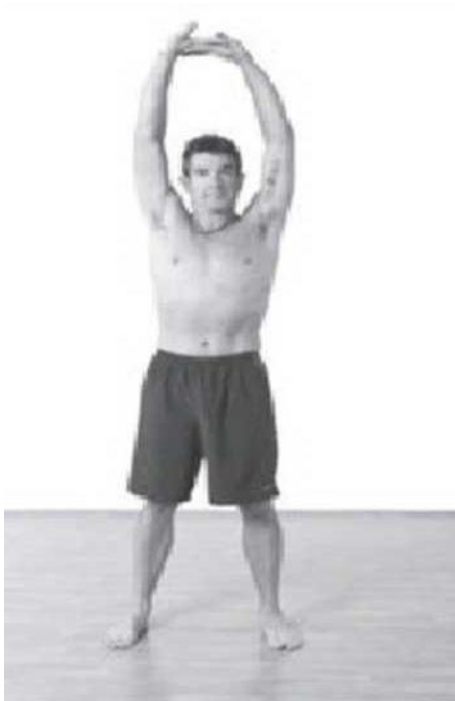


2. Наклонитесь вперед от поясницы и постарайтесь дотянуться ладонями до пола (словно рубите деревья). Выпрямитесь и повторите.



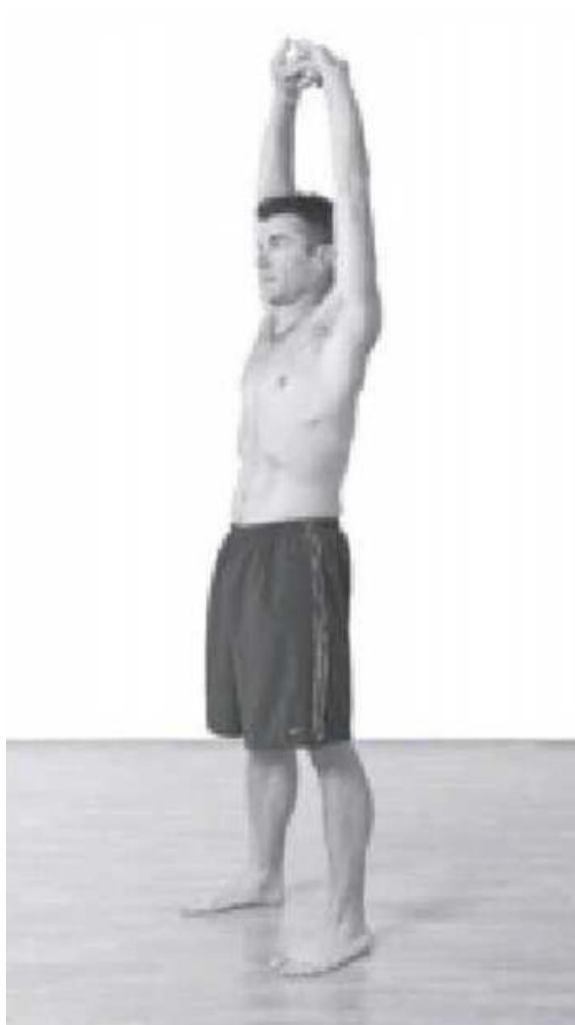
## Наклон в сторону

1. Примите положение стоя: ноги на ширине плеч, вытяните выключенные в локтях руки над головой, переплетите пальцы в замок и поверните кисти ладонями вверх.
2. Выполните наклоны в обе стороны.



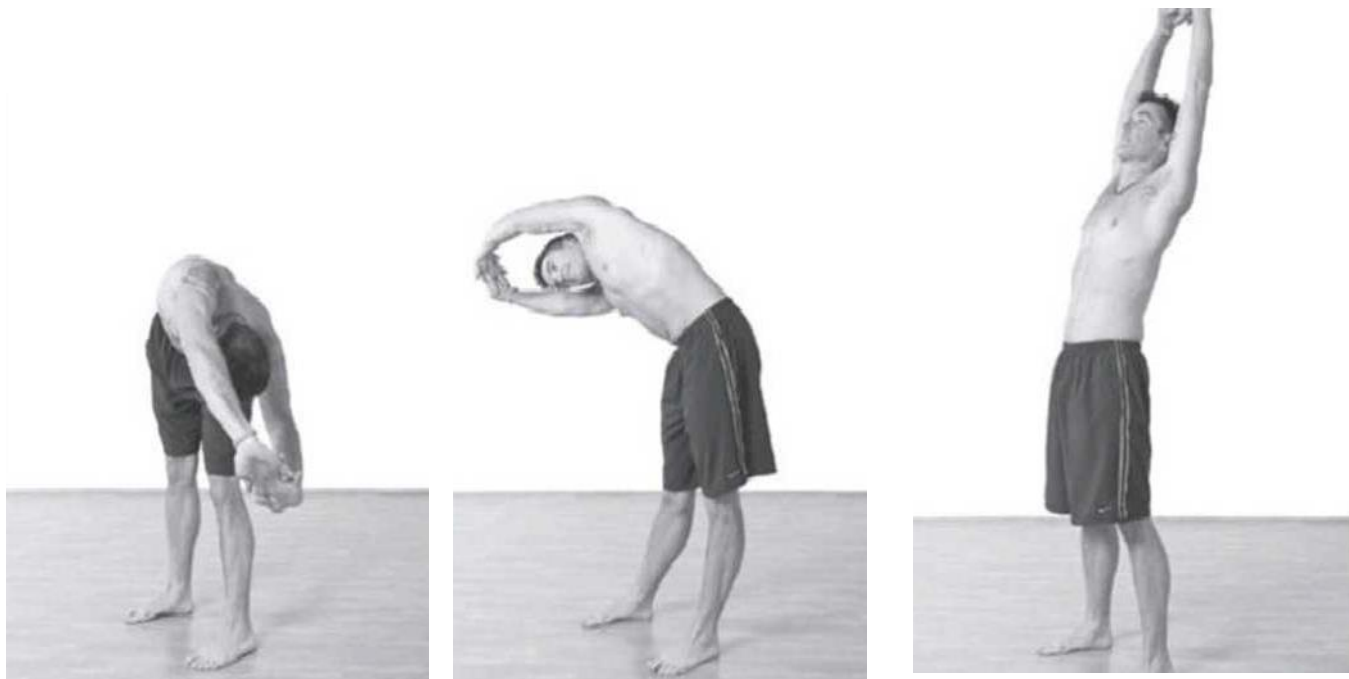
## Вокруг света

1. Примите положение стоя, ноги на ширине плеч, вытяните выключенные в локтях руки над головой переплетите пальцы в замок и поверните кисти ладоням! вверх. Руки должны оставаться выпрямленными в ходе всего упражнения.



Сгибаясь в бедрах, подведите кисти рук вниз к правой ноге, затем, продолжая круговое движение, к пальцам ног, к левой ноге, а потом верните их в исходное положение над головой с максимальным прогибом назад.

Повторите три раза, затем выполните упражнение в другую сторону.



## Амбарные двери

1. Примите положение стоя, ноги на ширине плеч, и расположите кисти рук перед торсом, плотно прижав локти к бокам и согнув руки под углом 90 градусов, чтобы предплечья оказались параллельны полу. Сожмите кулаки, словно держите между ними резиновый эспандер.



2. Сводя лопатки, максимально широко разведите кисти в стороны, не меняя их положение относительно пола. Выполните 10-12 повторений.

ВАРИАНТ. То же самое можно сделать, используя для увеличения нагрузки резиновый эспандер.

## Разведение локтей



1. Примите исходное положение для упражнения «Амбарные двери» (см. с. 87), расположив кисти рук перед торсом, а затем, удерживая угол сгиба локтей в 90 градусов, поднимите кисти рук и локти прямо вверх, чтобы локти оказались на уровне плеч.
2. Сводя лопатки, разводите руки в стороны, пока кисти не окажутся на одном уровне с ушам.

Выполните 10-12 повторений.

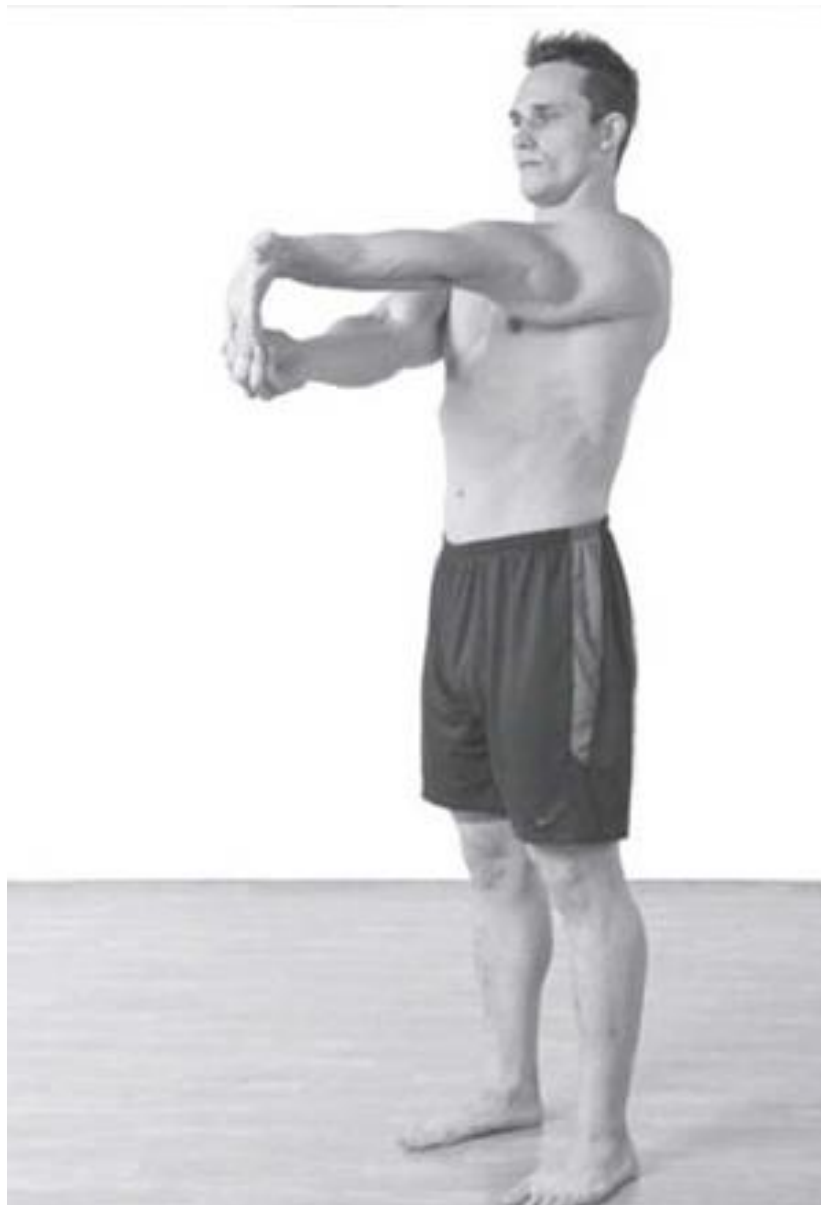
## Упражнения на растяжку

### Предплечья и запястья

Надежный хват является важнейшим элементом техники подтягиваний, поэтому после завершения тренировки необходимо провести растяжку предплечий и запястий. Поскольку сначала вы будете ощущать в предплечьях небольшую боль, начинайте растягивать их постепенно, а перед тем как провести растяжку на полную амплитуду, позвольте им расслабиться.







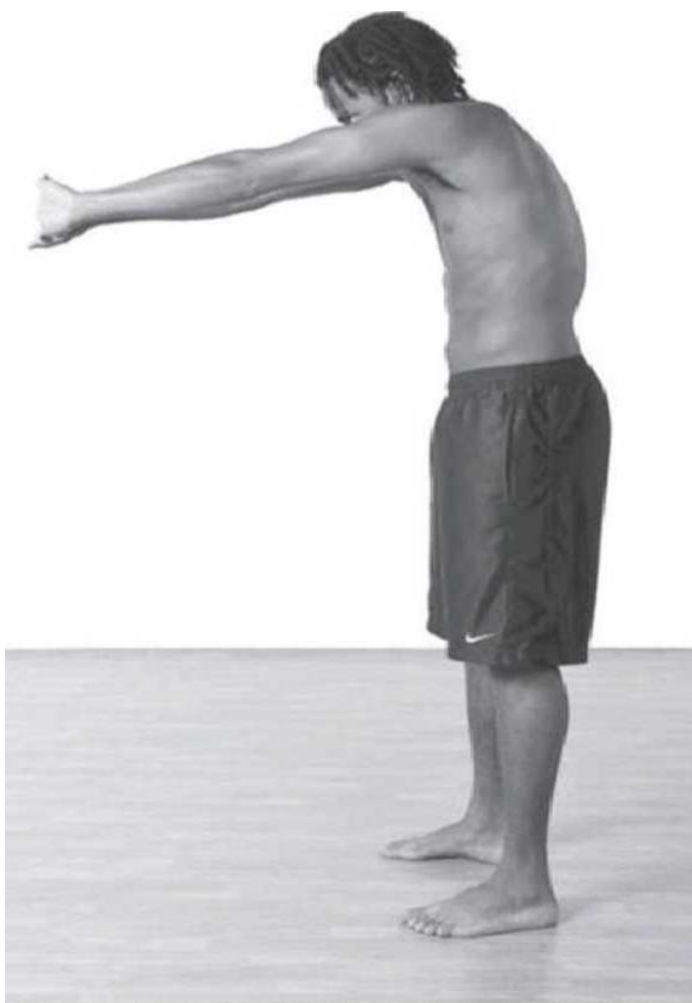
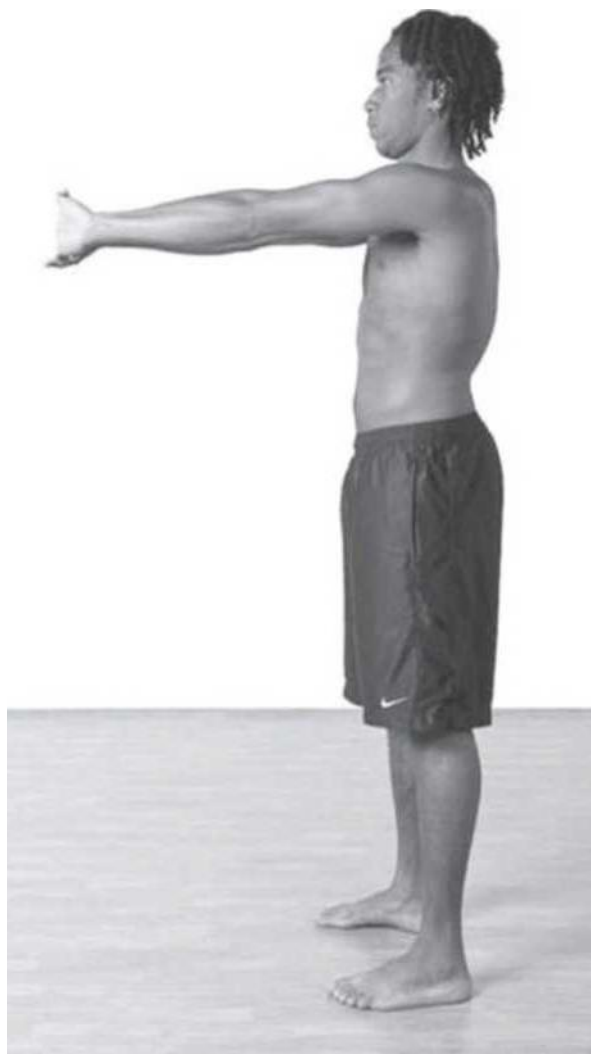
Смените руку и повторите.

Примите положение стоя, ноги на ширине плеч, и вытяните обе руки перед собой. Спину держите прямо. Поверните правую ладонь вверх и, захватив пальцы правой руки левой рукой снизу, медленно потяните их к себе. Удерживание растяжку 10 секунд.

## Плечевой пояс и верхняя часть спины

Мышцы плечевого пояса и спины — это рабочие лошадки, выполняющие основную часть работы во время подтягиваний. Вот почему для получения максимальной пользы от только что выполненных упражнений вы сразу после тренировки должны принять меры по восстановлению этих мышц. Что толку от хорошей формы, если у вас все время что-то болит?

1. Примите положение стоя, ноги на ширине плеч, и вытяните обе руки прямо перед собой. Переплетите пальцы в замок поверните кисти ладонями вперед. Спину держите прямо.
2. На выдохе потянитесь ладонями вперед. Отталкивайте ладони от туловища, начиная движение от плечевых суставов и верхней части спины, когда будете округлять верхнюю часть спины, позвольте шее естественным образом согнуться. Удерживайте растяжку 10 секунд, продолжая тянуть кисти от себя. Отдохните 30 секунд и повторите, после выполнения второго подхода опустите руки вдоль боков и в течение 10 секунд, встряхивайте кисти, чтобы восстановить приток крови к мышцам пальцев и предплечий.



## Плечевой пояс

1. Примите положение стоя, ноги на ширине плеч, и вытяните левую руку поперек груди, Согните правую руку в локте под углом 90 градусов, и поднимите 1 секунд.
2. Вернитесь в исходное положение, смените руки и повторите. После выполнения растяжки в обе стороны встряхивайте кисти в течение 5-10 секунд.



## Грудь

1. Сцепите Пальцы рук за спиной.
2. Сохраняя прямое положение тела и стараясь не сгибать руки в локтях. плавно отведите кисти как можно дальше от спины. Плечи и должны быть все время опущены вниз. Удерживайте растяжку 10 секунд. Отдохните 30 секунд и повторите.



## Руки

1. Примите положение стоя, ноги на ширине плеч. Удерживая спину прямо, обхватите локти ладонями.
2. Медленно поднимайте руки: пока они не окажутся немного позади головы.
3. Удерживая правую кисть на левом локте, опустите левую кисть к верхушке правой лопатки. Правой рукой плавно подтолкните левый локоть вниз. Удерживайте растяжку 10 секунд. Отдохните 10 секунд и повторите в другую сторону.



## Шея

В отличие от головы, которая активного участия в подтягиваниях не принимает, шея испытывает довольно сильные нагрузки при выполнении почти всех упражнений для верхней части тела, включая подтягивания. Растяжка мышц шеи после тяжелой тренировки поможет снять напряжение в верхней части спины и уменьшить вероятность повреждения мышц шеи и появления головных болей.



Медленно опустите подбородок к середине груди. а затем наклоните правое ухо к правому плечу, для усиления растяжки можно снова использовать руку. Удерживайте растяжку 5-10 секунд.

1. Встаньте прямо, разверните плечи, грудь вперед. Опустите левое ухо к левому плечу. Для усиления растяжки кистью левой руки можно слегка подтянуть голову ближе к плечу. Удерживайте растяжку 5-10 секунд.
2. Верните голову в нормальное положение, а потом слегка запрокиньте ее назад и направьте взгляд прямо вверх. Удерживайте растяжку 5-10 секунд.



## ПРОГРАММА ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО УРОВНЯ

Подготовительный уровень — это 5-недельный вводный курс, направленный на укрепление вашей физической формы и овладение навыками, необходимыми для первых недель программы «50 подтягиваний через 7 недель». В ходе тренировок вы будете выполнять подтягивания с помощью (партнера, резинового эспандера, стула или тренажера), негативные и австралийские подтягивания. На третьей неделе вы уже сможете перейти к полноценным подтягиваниям прямым и обратным хватом.

### Целевая проработка мышц с помощью тяги вниз

Если вы не в состоянии подтянуться даже один раз тогда вам не стоит сразу приступать к подготовительной программе. Лучше начните с различных вариантов тяги вниз. Конечно, тяговые движения сверху вниз не обещают вам такой нагрузки, как подтягивания, поскольку вам не придется держать на весу все свое тело, напрягать мышцы средней части тела или использовать многочисленные стабилизирующие мышцы. Их задача состоит в том, чтобы помочь вам сформировать основу необходимой мышечной массы. Благодаря им вы сможете целенаправленно прорабатывать мышцы, участвующие в полноценных подтягиваниях.

Но даже если вы способны выполнять полноценные подтягивания, предлагаемые варианты тяги внизу могут сослужить вам хорошую службу, позволяя попрактиковаться в активизации конкретных мышц, участвующих в подтягиваниях. Выполняя «целевую проработку» на тренажере для тяги вниз или с помощью резинового эспандера, намного легче изолированно прорабатывать нужные мышцы и осваивать технику подтягиваний. При использовании тренажера не нужно следить за работой стабилизирующих мышц и мышц средней части тела, что позволяет полностью сфокусировать внимание на изолированной проработке мышц спины. Кроме того, он устраняет силовые ограничения, потому что вам не нужно поднимать вес всего тела, как при выполнении подтягиваний.

Каждый раз, когда моя техника подтягиваний начинает ухудшаться, я использую варианты тяги вниз (см. с. 97 и 98) в качестве эффективного средства восстановления правильности движений. Кроме того, перед каждым подходом к перекладине я имитирую движение тяги вниз, чтобы напомнить себе, какой должна быть правильная техника, и заодно раскрепостить мышцы перед выполнением упражнения. Основной объем работы в тяге сверху выполняют широчайшие мышцы спины, которым в какой-то степени помогают бицепсы и мышцы плечевого пояса. В силу того что выполнять полноценные все внимание направлено на технику, подтягивания в ходе основной программы очень легко забыть о правильном дыхании, будет труднее, чем подтягивания с помощью на подготовительном уровне, не гонитесь за увеличением нагрузки и работайте над техникой. Если в середине подхода вам потребуется передышка, прервитесь и отдохните—только после отдыха не подпрыгивайте, чтобы при каждом возобновлении подхода не облегчать выполнение повторения за счет силы инерции. Поэтому следите за тем, чтобы обязательно делать выдох во время движения вверх и вдох во время движения вниз.

**ВАША ЦЕЛЬ.** После завершения подготовительного уровня вы сможете выполнять минимум 7 подтягиваний подряд и будете полностью готовы приступить к программе «50 подтягиваний через 7 недель»!



## Тяга вниз на тренажере

1. Сядьте на скамью тренажера и отрегулируйте высоту упорных валиков, которые должны прочно фиксировать бедра и не позволять им подниматься вверх, когда вы будете тянуть рукоять вниз
2. Поднимитесь и крепко возьмитесь за рукоять тренажера. В зависимости от того, какие группы мышц хотите проработать можно использовать прямой или обратный широкий или узкий хват. Не выпуская рукоять из рук, снова сядьте и расположите бедра под валиками.
3. Напрягите мышцы средней части тела (подтяните пупок к позвоночнику), чтобы выпрямить торс, и расправьте грудь. Поднимите рукоять к ключицам. Сведите лопатки и прижмите локти к бокам, чтобы изолировать мышцы спины.



## Тяга вниз с помощью эспандера

Если у вас дома есть перекладина для подтягиваний установленная в дверном проеме, или что-то в этом роде, то вы можете выполнять тягу вниз, используя прочный резиновый эспандер и импровизированную рукоять (подойдет даже ручка от половой щетки). Конечно эспандер не обеспечит высокого сопротивления, зато позволит прорабатывать нужные мышцы и совершенствовать технику.

1. Встаньте на колени под рукоять (можете подложить под них гимнастический коврик или сложенное полотенце). Потянитесь руками вверх и крепко возьмитесь за рукоять. В зависимости от того, какие группы мышц вы хотите проработать можно использовать прямой или обратный, широкий или узкий хват. Напрягите мышцы средней части тела (подтяните пупок к позвоночнику) и расправьте грудь.
2. Подтяните рукоять к ключицам. Сведите лопатки и примите локти к бокам, чтобы изолировать мышцы спины.
3. Медленно верните рукоять в исходное положение.



**Подготовительный уровень**

<b>Неделя 1</b>	Отдых после подходов 1,2 и 3 – 60с. Отдых после подхода						
<b>Понедельник</b>	Разминка	3 с помощью	4 с помощью	3 с помощью	1 негативное	1 удержание виса	Растяжка
<b>Вторник</b>	День отдыха						
<b>Среда</b>	Разминка	3 с помощью	5 с помощью	4 с помощью	1 негативное	1 удержание виса	Растяжка
<b>Четверг</b>	День отдыха						
<b>Пятница</b>	Разминка	4 с помощью	5 с помощью	5 с помощью	2 негативных	1 удержание виса	Растяжка
<b>Суббота</b>	День отдыха						
<b>Воскресенье</b>	День отдыха						

**Подготовительный уровень**

<b>Неделя 2</b>	Отдых после подходов 1,2 и 3 – 60с. Отдых после подхода						
<b>Понедельник</b>	Разминка	8 с помощью	5 австралийских	5 с помощью	3 австралийских	1 удержание виса	Растяжка
<b>Вторник</b>	День отдыха						
<b>Среда</b>	Разминка	10 с помощью	5 австралийских	8 с помощью	4 австралийских	2 негативных	Растяжка
<b>Четверг</b>	День отдыха						
<b>Пятница</b>	Разминка	10 с помощью	6 австралийских	8 с помощью	5 австралийских	1 удержание виса	Растяжка
<b>Суббота</b>	День отдыха						
<b>Воскресенье</b>	День отдыха						

### Подготовительный уровень

<b>Неделя 3</b>	Отдых между всеми подходами – 60с (при необходимости дольше)						
<b>Понедельник</b>	Разминка	10 с помощью	6 австралийских	10 с помощью	3 негативных	2 удержание виса	Растяжка
<b>Вторник</b>	День отдыха						
<b>Среда</b>	Разминка	2 прямым хватом	2 удержания виса	10 с помощью	6 австралийских	10 с помощью	Растяжка
<b>Четверг</b>	День отдыха						
<b>Пятница</b>	Разминка	3 прямым хватом	2 удержания виса	5 австралийских	2 обратным хватом	1 медленное опускание	Растяжка
<b>Суббота</b>	День отдыха						
<b>Воскресенье</b>	День отдыха						

## Подготовительный уровень

<b>Неделя 4</b>	Отдых между всеми подходами – 60с (при необходимости дольше)						
<b>Понедельник</b>	Разминка	3 прямым хватом	2 удержания виса	6 австралийских	3 обратным хватом	2 медленных опускания	Растяжка
<b>Вторник</b>	День отдыха						
<b>Среда</b>	Разминка	4 прямым хватом	3 удержания виса	6 австралийских	3 обратным хватом	2 медленных опускания	Растяжка
<b>Четверг</b>	День отдыха						
<b>Пятница</b>	Разминка	4 прямым хватом	4 удержания виса	4 австралийских	4 обратным хватом	2 медленных опускания	Растяжка
<b>Суббота</b>	День отдыха						
<b>Воскресенье</b>	День отдыха						

**Подготовительный уровень**

<b>Неделя 5</b>	Отдых между всеми подходами – 60с (при необходимости дольше)					
<b>Понедельник</b>	Разминка	5 прямым хватом	4 удержания виса	4 обрат- ным хва- том	2 медленных опускания	Растяжка
<b>Вторник</b>	День отдыха					
<b>Среда</b>	Разминка	4 прямым хватом	3 обратным хватом	4 прямым хватом	2 медленных опускания	Растяжка
<b>Четверг</b>	День отдыха					
<b>Пятница</b>	Разминка	5 прямым хватом	3 обратным хватом	4 прямым хватом	2 медленных опускания	Растяжка
<b>Суббота</b>	День отдыха					
<b>Воскресенье</b>	День отдыха					

Примечание. Позаботьтесь о том, чтобы помощь не была слишком большой. Вы должны поднимать половину веса своего тела. Если выполнять упражнение вам будет слишком тяжело, вернитесь ко второй неделе и работайте с использованием меньшей помощи до тех пор, пока не почувствуете себя достаточно комфортно.

### Австралийское подтягивание (подтягивание в висе лежа)

Это упражнение легче всего выполнять с использованием тренажера Смита или перекладины, расположенной на высоте 70-90 см от пола. Я получал электронные письма от людей, которые сообщали, что применяли в этих целях палку или метлу с толстой ручкой, положенную на спинки двух стульев. Если вы пойдете по этому пути, пожалуйста, сначала убедитесь в том, что такая импровизированная перекладина не перевернется, не соскользнет и не сломается. Безопасность превыше всего, поэтому вам необходимо позаботиться о том, чтобы любое оборудование, которое вы используете на тренировках, выдерживало нагрузку, превышающую вес вашего тела.

1. Возьмитесь за перекладину средним хватом (на ширине плеч) и полностью выпрямите руки, чтобы тело расположилось под углом к полу (чем ближе угол к 90 градусам, чтобы легче выполнять движения) и опиралось на него только пятками. Для подготовительной программы рекомендуется использовать прямой хват. Чтобы Немного увеличить нагрузку на бицепсы, используйте обратный хват.



2. На выдохе подтяните тело вверх, чтобы грудь находилась на несколько сантиметров ниже перекладины, следите за тем, чтобы в ходе всего упражнения лопатки были сведены. Так вы заставите трапециевидные и широчайшие мышцы спины прикладывать максимум усилий для завершения каждого повторения. На вдохе медленно вернитесь в исходное положение. В нижней точке на следует выключать руки в локтях или подпрыгивать. Если вы будете выполнять движения вверх и вниз медленно, то сможете получить максимальную пользу от выполнения этого упражнения.





3. После того как вы хорошо освоите технику, нужно будет научиться выполнять движения вверх и вниз на счетов. Кроме того, по мере прогресса в тренировках можно будет постепенно регулировать высоту перекладины и точки опоры, уменьшая угол между телом и полом до тех пор, пока исходное положение тела не станет горизонтальным. В результате чего вам придется удерживать на руках почти весь его вес. Переходить этот горизонтальный предел я не советую, чтобы не оказаться в очень уязвимом положении, если руки сорвутся с перекладины.



## Подтягивание с помощью

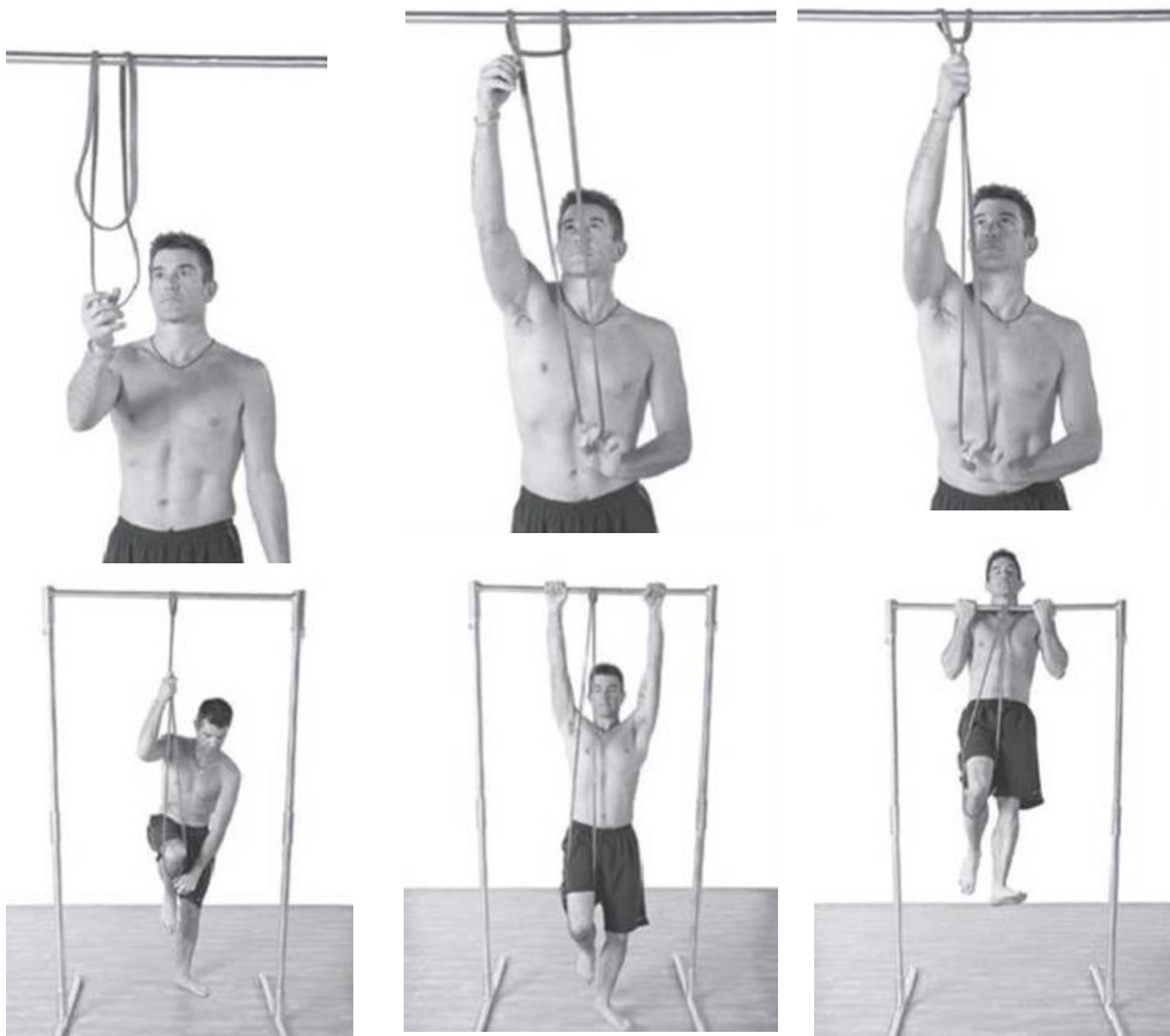
### Использование помощи партнера

Примите положение виса на вытянутых руках средним хватом (на ширине плеч), Сведите лопатки и подтяните грудь к перекладине. Партнер должен стоять за вами и держать ладони на ваших лопатках пальцами вверх. Ему нужно лишь слегка подтолкнуть вас в завершающей фазе подъема, а не тащить ваше тело вверх в ходе всего движения.



## Использование резинового эспандера

Для выполнения подтягиваний вам понадобится резиновый ленточный эспандер. Он должен быть достаточно длинным, чтобы его можно было закрепить на перекладине. Затяните эспандер тугим петлей вокруг перекладины, чтобы он не сдвигался с места. Поставьте одну или обе стопы (если не позволяет длина эспандера, тогда колени) в образовавшуюся внизу петлю. Пожалуйста, тщательно соблюдайте инструкцию по использованию эспандера и следите за тем: чтобы он был закреплен правильно и надежно. Несмотря на то что эспандер будет вас поддерживать, старайтесь крепче держаться за перекладину. Лично я рекомендую в любом случае использовать помощь партнера, который всегда вас подстрахует и проследит за техникой выполнения подтягивания. Основную пользу от использования эспандера можно получить в крайнем нижнем положении, когда он обеспечивает движущую силу, необходимую для начала очередного повторения. (Ни в коем случае не прыгайте на эспандере: вы занимаетесь подтягиваниями, а не акробатикой.)



## Использование тренажера для подтягивания с противовесом

Прежде чем приступить к работе на тренажере, пожалуйста, внимательно прочитайте инструкцию по его использованию. Выберите такой вес отягощения, который позволит вам технически правильно выполнить необходимое количество повторений. В большинстве случаев, такие тренажеры обеспечивают значительную поддержку в ход всего движения и позволяют сосредоточиться на отработке техники.

Старайтесь использовать минимальный вес отягощения, чтобы получить хорошую нагрузку и не позволить тренажеру выполнять всю работу за вас. По мере прохождения подготовительной программы уменьшайте вес отягощения, пока не станете достаточно сильными, чтобы самостоятельно поднимать вес всего своего тела.



## Использование стула, ящика или другой опоры

При использовании этих предметов обязательно удостоверьтесь в том, что они устойчивы и способны выдержать ваш вес. Поскольку каждый из них: имеет разную высоту относительно перекладины, придется регулировать взаимное расположение перекладины и опоры, пока не найдете безопасный вариант который позволит выполнять упражнение с полной амплитудой. Не жалейте времени на установку снарядов и подготовку. Травмы на тренировках зам ни к нему: они могут свести на нет все затраченные усилия!

Лично мне больше всего нравится (и я считаю этот вариант самым безопасным) ставить опору так, чтобы дотягиваться до нее только кончиками пальцев ног. В таком положении пальцы ног способны лишь слегка помочь вам, но не могут выполнить все движение — если только ваши икроножные мышцы не обладают невероятной силой. Главное, чтобы вы надежно держались за перекладину и чтобы опора была достаточно устойчива. Движения вверх и вниз выполняйте в медленном, контролируемом темпе, чтобы не раскачать стул и не лишиться опоры.



## Негативное подтягивание и вис

Это движение представляет собой отдельно взятую фазу опускания, и вам нужно спускаться как можно медленнее, заставляя крупные мышцы спины работать на замедление движения. Важно, чтобы вы не пытались выключать руки в локтях. Если вы станете это делать, то не сможете надлежащим образом проработать мышцы, участвующие в подтягивании.

С помощью стула, скамьи, партнера или просто высокого прыжка примите исходное положение вися на согнутых руках прямым средним хватом. Подбородок должен располагаться над перекладиной. Медленно и плавно опускайтесь вниз до полного выпрямления рук. Не выключая руки в локтях, удерживайте вис в нижнем положении в течение 5—10 секунд. Если сейчас вы хорошо освоите это движение, то сможете безошибочно выполнять его на следующем уровне.





## Удержание виса



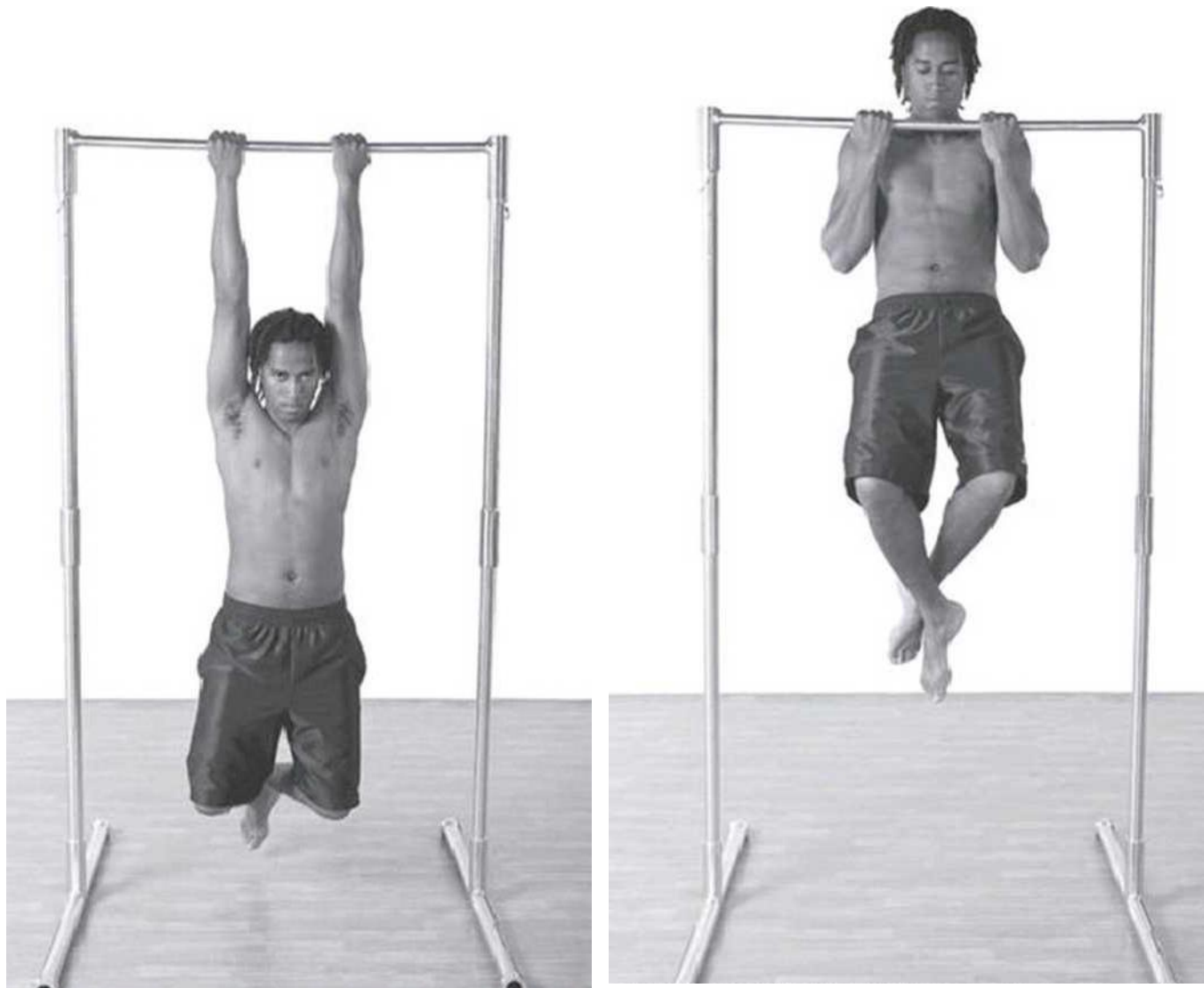
Удержание виса очень похоже на негативное подтягивание. Это упражнение заключается в том, чтобы удерживать грудь на уровне перекладины минимум 5 секунд, а затем медленно опуститься вниз, на ноги, отдохнуть и снова повторить движение. Если вы используете какую-то опору или прибегаете к помощи партнера, сначала возьмитесь прямым средним хватом (на ширине плеч) за перекладину, расположенную чуть выше уровня груди. Когда будете готовы, сведите лопатки, задействуйте крупные мышцы верхней части спины, рук и плечевого пояса и сойдите с опоры или попросите партнера вас отпустить. (Если технически правильное выполнение упражнения дается вам с трудом, партнер может остаться на месте) Удерживайте положение столько, сколько сможете. По мере прогресса время удержания можно довести до 5-10 секунд. Медленным, контролируемым движением опуститесь вниз и встаньте на ноги.



## Подтягивание обратным хватом

Примите исходное положение виса на вытянутых руках обратным средним хватом.

Сведите лопатки, сделайте выдох и плавно подтягивайтесь вверх, пока перекладина не окажется непосредственно над вашей грудью. Сделайте вдох и медленным, контролируемым движением опуститесь вниз, полностью выпрямляя руки. В нижнем положении не выключайте руки в локтях, а когда начнете выполнять следующее повторение, не раскачивайтесь и не делайте рывков.



РЕКОРД ПОДТЯГИВАНИЙ ОБРАТНЫМ ХВАТОМ ЗА 1 МИНУТУ (МУЖЧИНЫ): 51

Джейсон Петцольд (США)

20 июня 2009 года, Миллингтон, штат Мичиган

РЕКОРД ПОДТЯГИВАНИЙ ОБРАТНЫМ ХВАТОМ ЗА 1 МИНУТУ (ЖЕНЩИНЫ): 35

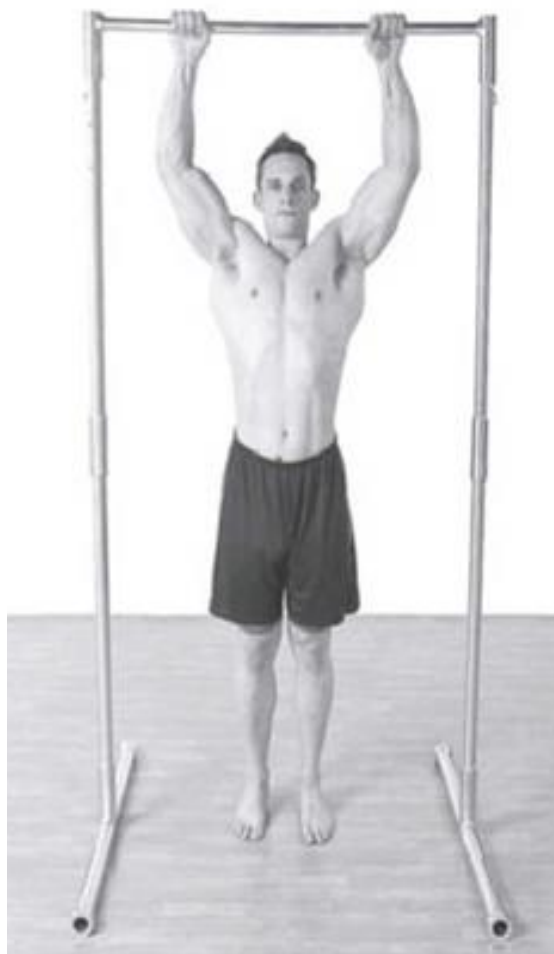
Элиция Уэбер (США)

23 февраля 2010 года, Клермонт, штат Флорида

## Медленное опускание

Медленные опускания тоже похожи на негативные подтягивания (см. с 108) (видите, как одни движения строятся на базе других?) Это упражнение начинается с полноценного подтягивания, но основной акцент делается на медленном, контролируемом движении вниз. По мере прогресса вы сможете опускаться за 5-10 секунд. Когда руки полностью выпрямятся, встаньте на ноги и отдохните перед следующим повторением.

**ПОЛЕЗНЫЙ СОВЕТ.** Для дополнительной нагрузки можно 5-10 секунд провисеть на вытянутых руках (не выключая их в локтях).



## ВЫРАЖЕНИЕ ПРИЗНАТЕЛЬНОСТИ

Спасибо Майклу Ди Анджело, который в ходе разработки и проверки программы "50 подтягиваний через 7 недель" - проявил массу изобретательности. Он выпускник Спрингфилдского колледжа, бакалавр прикладных наук по специализации «физкультура». Майк больше десяти лет работает в этой области, занимаясь индивидуальным тренингом, силовым тренингом, общефизической подготовкой и корпоративным фитнесом. С детских лет он старается вести здоровый и физически активный образ жизни. Майкл много раз испытывал свои силы в триатлоне, на марафонских дистанциях и в состязаниях силачей.

Особую благодарность выражаю Джейсону Уорнеру, триатлонисту и любителю фитнеса. Он активно участвовал в испытаниях всех упражнений, которые вы встретили в этой книге. Без его поддержки и бескорыстной помощи создать эту книгу и программу было бы попросту невозможно.

## ОБ АВТОРЕ

Бретт Стюарт — триатлонист, бегун и известный тренер по фитнесу. Он убежден в том, что фитнес можно сделать увлекательным занятием, и любит придумывать сложные испытания для себя и своих партнеров по тренировкам. Впервые приняв участие в дуатлоне в 2004 году, Брет полюбил состязания на выносливость. Сегодня на его счету множество марафонов, сверхмарафонов и десятки соревнований по триатлону. В 2009 году он успешно выступил на чемпионате мира по триатлону. Брет является основателем команды по триатлону, выступающей под эгидой спортивной телекомпании ESPN, и вместе со своей женой Кристен создал некоммерческую организацию «Клуб триатлонистов Финикса», которая занимается популяризацией здорового образа жизни, разработкой фитнес-программ и проведением спортивных мероприятий.