

# СОДЕРЖАНИЕ

<b>ЧАСТЬ I. ОБЩИЙ ОБЗОР</b>	<b>5</b>
ВВЕДЕНИЕ	7
О КНИГЕ	11
ЧТО ТАКОЕ ПОДТЯГИВАНИЕ	14
ПОЧЕМУ ПОДТЯГИВАНИЯ?	19
ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ	21
ПРЕЖДЕ ЧЕМ ВЫ НАЧНЕТЕ	24
НАЧАЛЬНЫЙ ТЕСТ	30
<b>ЧАСТЬ II. ПРОГРАММЫ</b>	<b>35</b>
ПРОГРАММА «50 ПОДТЯГИВАНИЙ»	36
7-НЕДЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА: ФАЗА I	42
7-НЕДЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА: ФАЗА II	49
<b>ЧАСТЬ III. ПОСЛЕ «50 ПОДТЯГИВАНИЙ»</b>	<b>57</b>
КАК ПОДДЕРЖИВАТЬ ФОРМУ С ПОМОЩЬЮ ПОДТЯГИВАНИЙ	58
УСЛОЖНЕННЫЕ ВАРИАНТЫ ПОДТЯГИВАНИЙ	60
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ</b>	<b>77</b>
РАЗМИНКА И РАСТЯЖКА	81
ПРОГРАММА ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО УРОВНЯ	95
<b>ВЫРАЖЕНИЕ ПРИЗНАТЕЛЬНОСТИ</b>	<b>112</b>
<b>ОБ АВТОРЕ</b>	<b>112</b>



ЧАСТЬ I  
**ОБЩИЙ ОБЗОР**

# Введение

Всем хочется быть стройными, сильными и здоровыми, но как выбрать тренировочный план, который поможет достичь самых лучших результатов за максимально короткий срок? Главной проблемой для тех, кто стремится улучшить свою физическую форму, становятся, как правило, не трудные упражнения, а отсутствие времени для тренировок.



Как раз таким чрезмерно занятым людям мы предлагаем подтягивания — невероятно эффективные упражнения, с помощью которых вы сможете проработать 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): 50**

Джейсон Петцольд (США)  
20 июня 2009 года, Миллингтон,  
штат Мичиган

Мэттью Богданович (США)  
12 ноября 2009 года, Кастро-Вэлли,  
штат Калифорния

#### **РЕКОРД ПОДТЯГИВАНИЙ**

##### **ЗА 1 МИНУТУ (ЖЕНЩИНЫ): 37**

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 результаты и быстро осуществите свою мечту иметь стройное, сильное и здоровое тело. Проверено на собственном опыте.

## **Как подтягивания изменили мою жизнь**

Подтягивание... Одно этого слова, произнесенного 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.

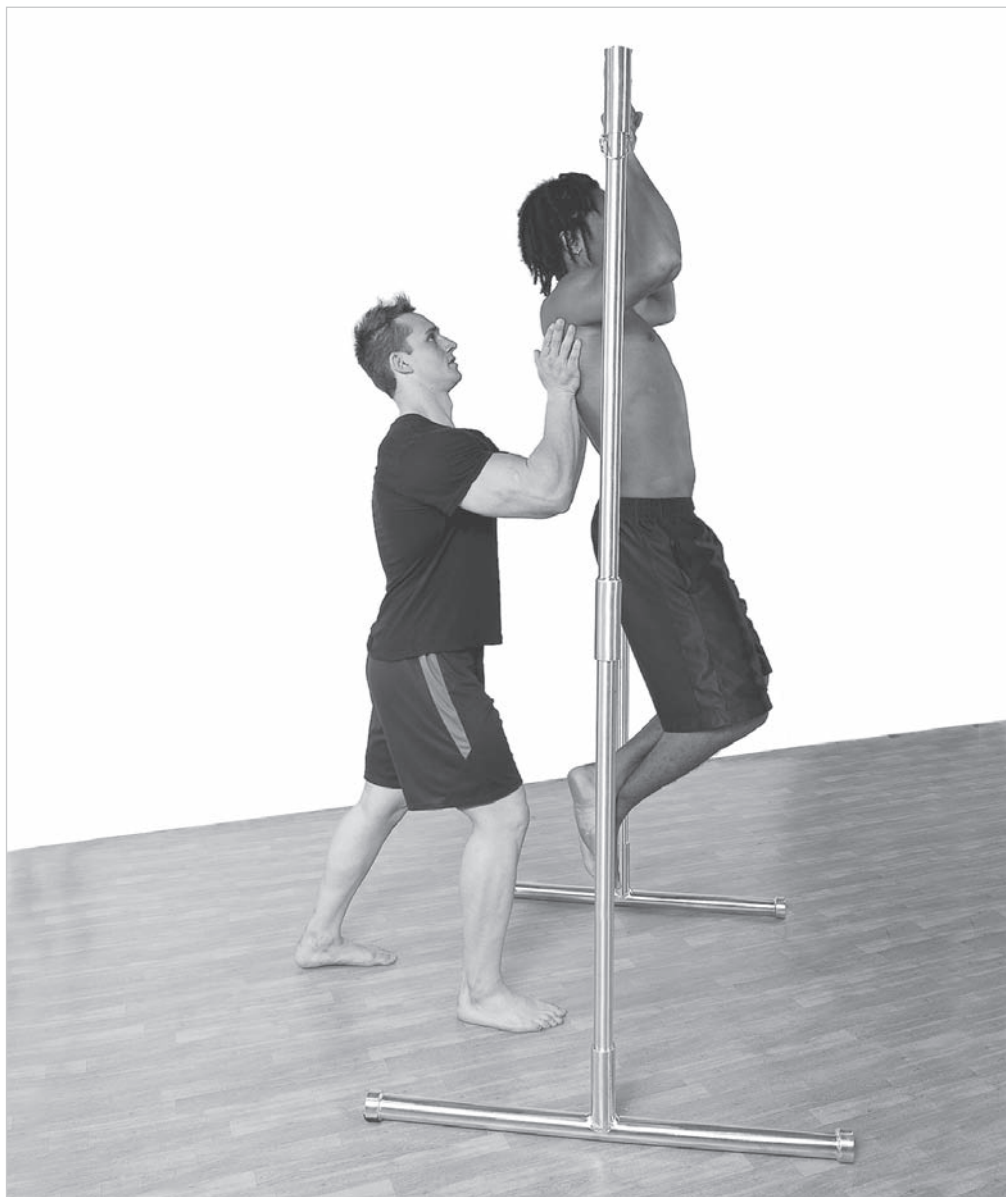
Как мне это удалось? Я покончил с пустыми мечтаниями и всерьез взялся за прогрессивную тренировочную программу, которая радикально изменила мою фигуру и мою жизнь. Непосредственно на основе этой программы и была создана данная книга. Она включает тренировочные планы для людей любого возраста, пола и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

# Программа «50 подтягиваний»

Все уровни программы «50 подтягиваний через 7 недель» 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

- Не напрягайтесь, но и не расслабляйтесь слишком сильно. Сосредоточьтесь на технике выполнения.
- 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 более плавно.

- Позаботьтесь о том, чтобы делать выдох во время каждого подъема и вдох во время каждого опускания. Если вы станете подтягиваться слишком быстро, то либо начнете задерживать дыхание, либо дело закончится гипервентиляцией легких. Неправильное 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 об-

ратным — 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.

