

СОДЕРЖАНИЕ

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



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 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): 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 Узбер (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... Одного 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.

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.

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.

**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)
6 февраля 2010 года, Клермонт,
штат Флорида

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 проводятся 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. Глав-

ная 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)

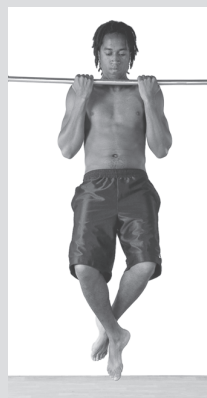
САМЫЕ ЛЕГКИЕ



Австралийское подтягивание
(см. с. 102)



Подтягивание
с помощью
(см. с. 104)



Подтягивание
обратным хватом
(см. с. 110)



Подтягивание нейтральным хватом
(см. с. 38)

САМЫЕ ТРУДНЫЕ



Подтягивание
узким хватом
(см. с. 39)



Подтягивание стандартным хватом
(см. с. 31)



Подтягивание
широким хватом
(см. с. 40)

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.

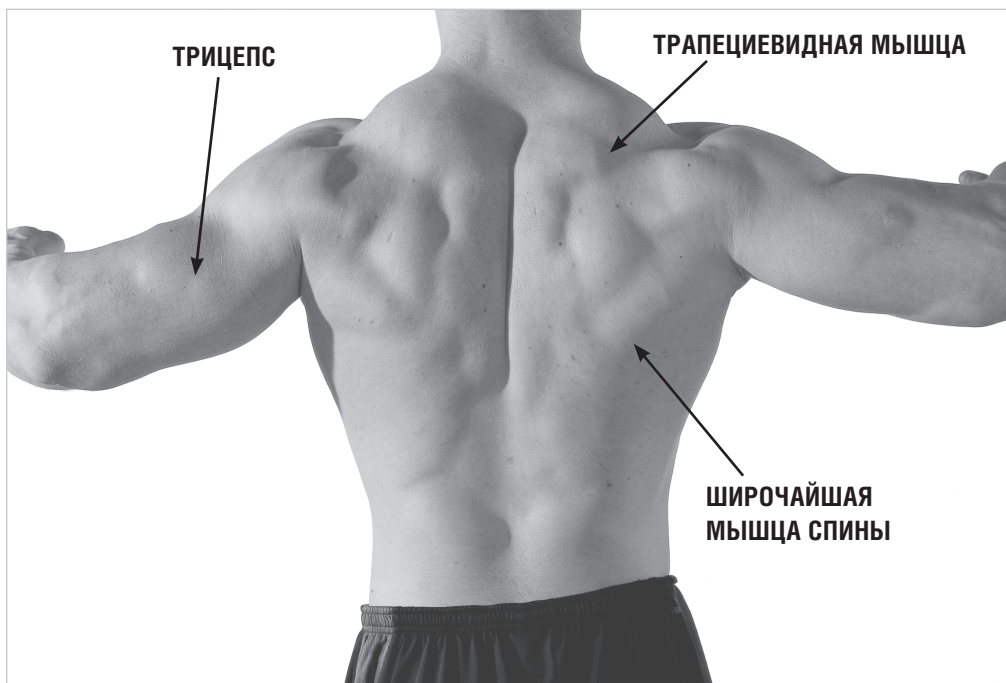
Играют важную роль в выполнении подтягиваний. Отвечают за вращение рук в плечевых суставах внутрь, к центру тела, за движение рук к центру тела и назад, за спину. Помимо этого, они играют роль силовых мышц в растягивании и сгибании поясничного отдела позвоночника в любую сторону. На спортивном жаргоне 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 числе подтягиваний, а также поддерживает правильную осанку в положении стоя и сидя. Сильные мышцы средней части тела аб-

солютно 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 Чуйен (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 привести 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 закомплексованных на железе идиотов».

Комплексные движения, такие как подтягивания, должны являться важной частью каждой программы силового тренинга, поскольку большинство 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 вас 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.