

КУРС «25 ПОДТЯГИВАНИЙ»



(экспериментальный)

Вступление

Эта простая программа тренировок поможет вам через шесть недель подтянуться двадцать пять раз.

Кажется невозможным, но это так. Нужен только хороший план, дисциплина и примерно полчаса времени в неделю.

Возможно, некоторые из вас могут подтянуться двадцать пять раз подряд, но согласитесь, что таких людей меньшинство. Большинство читателей не смогут подтянуться и пять раз. А многие — и двух.

Однако на самом деле неважно, в какой из этих групп вы состоите. Если придерживаться этой программы, то скоро вы будете подтягиваться двадцать пять раз подряд.

Что такое подтягивания?

Подтягивания — это прекрасное базовое упражнение для мышц рук, спины и груди.

Стандартные подтягивания

Большинство читателей знакомо с подтягиваниями по школьным урокам физкультуры, на которых хват за перекладину был узким (на уровне плеч). В таком упражнении работают в основном мышцы-сгибатели рук и для мышц груди и спины они бесполезны.



Стандартные подтягивания выполняются на перекладине или турнике. Ухватитесь за перекладину чуть шире плеч (10-15 см). Сгибая руки, поднимайте корпус до тех пор, пока не коснетесь перекладины верхней частью груди. Подниматься нужно ровно, без рывков. Затем медленно опускайте корпус, пока руки полностью не распрямятся. Задержитесь на пару секунд и повторите.

Облегченные подтягивания

Если вы не в состоянии подтянуться ни одного раза — не беда. Можно попробовать облегченный вариант: опустить перекладину ниже, чтобы при хвате стоять на полу, а перекладина была около груди. Если перекладину опустить нельзя — можно подставить табурет. При подтягиваниях помогайте себе мышцами ног.

На самом деле неважно, какие подтягивания вы выберете для начала. Помните, что главной целью программы «Двадцать пять подтягиваний» является укрепление вашего тела и общее оздоровление. Путь программы — постоянно ставить перед собой возрастающую цель и достигать ее. Удачи!

Почему подтягивания?

Подтягивания — одно из базовых упражнений. Они полезны для мышц всей верхней части тела, и особенно показаны людям с нарушениями осанки и заболеваниями позвоночника (остеохондроз).

Для того, чтобы заниматься подтягиваниями, не нужны тренажеры или спортзал, перекладину или турник можно найти почти в любом дворе или на спортплощадке, несложно организовать ее и дома.

Результат в двадцать пять подтягиваний подряд возможен. Для этого вам нужно посвящать упражнениям около получаса в неделю и следовать этой программе настолько точно, насколько

возможно. Я обещаю, что вы станете чувствовать себя гораздо увереннее после пары первых тренировок.

Удачи!

Начальный тест

Перед тем, как начать заниматься по программе «Двадцать пять подтягиваний», вам нужно сделать следующее:

1. Посоветоваться с врачом
2. Пройти начальный тест

Тест покажет ваш текущий уровень подготовки и определит, с чего вы должны начать и как планировать программу тренировок.

Возраст:	До 40 лет	От 40 до 55	Больше 55
Уровень	количество подтягиваний		
1	0 — 1	0 — 1	0 — 1
2	2 — 3	2 — 3	2 — 3
3	4 — 7	4 — 6	4 — 5
4	8 — 12	7 — 11	6 — 10
5	13 — 24	12 — 18	11 — 16
6	больше 25	больше 19	больше 17

Просто сделайте столько обычных подтягиваний, сколько сможете. Не нужно жульничать или врать самому себе: начать с неправильного уровня — не самая хорошая идея. Результат может оказаться скромным, но поверьте — если вы хотите достичь максимального результата, то необходимо с самого начала быть честным с самим собой.

Отметьте, сколько подтягиваний вам удалось сделать.

Перед тем, как начать упражнения первой недели, я бы рекомендовал подождать пару дней, чтобы подробнее ознакомиться с программой и отдохнуть от начального теста. Заниматься нужно будет трижды в неделю, к примеру, мне удобно было делать это в понедельник, среду и пятницу.

Большинство людей при начальном тесте получают 1—3 уровень, это замечательное начало для программы. Если вы не смогли подтянуться ни разу, вам следовало бы начать с облегченных подтягиваний. Если ваш уровень 6, то подумайте, возможно, вам нужна более сложная программа?

Неделя 1

Итак, вы сделали начальный тест и хотите начать тренироваться по программе? Замечательно. Смотрите план тренировки в таблице ниже.

- Если в начальном тесте вы подтянулись один раз, занимайтесь по первому столбцу. Если не подтянулись ни разу, то тоже по первому столбцу, но делайте облегченные подтягивания.
- Если вы сделали от 2—3 раза — по второму столбцу
- 4—6 раз подряд? Впечатляет! Ваш план тренировок в третьем столбце
- Больше 6? Я бы предложил начать сразу с третьей недели по третьему столбцу.

Пример

Допустим, вы подтянулись 5 раз. Смотрим в третий столбец. День 1 начинается с первого подхода (1 раз), отдыха в 60 секунд перед вторым подходом (2 раза). Отдохните 60 секунд и переходите к третьему подходу (2 раза) и четвертому (1 раз), и закончите пятым подходом — столько раз, сколько сможете (по крайней мере 2, но не слишком много, чтобы не повредить мышечную ткань). Минутный отдых между подходами поможет вам завершить упражнение, но обещаю, что ближе к концу будет довольно тяжело.

Дайте себе день отдыха перед переходом ко второму дню, и после второго дня снова отдохните. Понедельник-среда-пятница будет в самый раз, к тому же это даст вам возможность отдохнуть и восстановить силы на выходных перед переходом к следующему этапу. Если в эти дни вы заняты, можете тренироваться в другие дни, но обязательно оставляйте промежуток по крайней мере в один день между тренировками.

День 1 Отдых 60 секунд между подходами (дольше, если необходимо)			
	0 — 1 подтягивание	2 — 3 подтягивания	4 — 6 подтягиваний
Подход 1	1	1	1
Подход 2	1	1	2
Подход 3	1	1	2
Подход 4	пропускаем	1	1
Подход 5	пропускаем	1 или больше	максимум, но не меньше 2
День 2 Отдых 60 секунд между подходами (дольше, если необходимо)			
Подход 1	1	1	1
Подход 2	1	1	2
Подход 3	1	1	2
Подход 4	1	1	1
Подход 5	пропускаем	1 или больше	максимум, но не меньше 3
День 3 Отдых 60 секунд между подходами (дольше, если необходимо)			
Подход 1	1	1	2
Подход 2	1	2	2
Подход 3	1	1	2
Подход 4	1	1	2
Подход 5	1 или больше	максимум, но не меньше 2	максимум, но не меньше 3

Надеюсь, вы успешно закончили первую неделю и хотите перейти ко второй. Однако если по какой-либо причине вам было слишком трудно, рекомендую либо перепройти начальный тест, либо повторить первую неделю. Возможно, вы удивитесь тому, насколько сильнее вы стали, и это придаст вам решимости продолжать.

Неделя 2

Вы закончили первую неделю тренировок и переходите ко второй. Подтягивайтесь по той же колонке таблицы, по которой вы выполняли их на первой неделе. Не нужно давать себе поблажек, однако можно делать чуть большие перерывы между подходами, если это необходимо. Также важно пить достаточно жидкости перед тренировкой.

В конце второй недели вы должны пройти тест на выносливость. Он заключается в том, чтобы сделать столько обычных подтягиваний, сколько сможете. Делайте это в разумных пределах — не повредите мышцы. Этот тест нужно сделать в течение пары дней до окончания второй недели. Удачи!

День 1			
Отдых 60 секунд между подходами (дольше, если необходимо)			
	0 — 1 подтягивание	2 — 3 подтягивания	4 — 6 подтягиваний
Подход 1	1	1	2
Подход 2	1	2	2
Подход 3	1	1	2
Подход 4	1	1	2
Подход 5	1 или больше	максимум, но не меньше 2	максимум, но не меньше 2
День 2			
Отдых 60 секунд между подходами (дольше, если необходимо)			
	0 — 1 подтягивание	2 — 3 подтягивания	4 — 6 подтягиваний
Подход 1	1	2	2
Подход 2	1	2	3
Подход 3	1	2	2
Подход 4	1	1	2
Подход 5	1 или больше	максимум, но не меньше 2	максимум, но не меньше 3
День 3			
Отдых 60 секунд между подходами (дольше, если необходимо)			
	0 — 1 подтягивание	2 — 3 подтягивания	4 — 6 подтягиваний
Подход 1	1	2	2
Подход 2	1	2	3
Подход 3	1	2	3
Подход 4	1	2	2
Подход 5	1 или больше	максимум, но не меньше 2	максимум, но не меньше 3

Не забудьте, в конце второй недели нужно сделать тест на выносливость, сделав столько обычных подтягиваний, сколько сможете. Запомните это количество, оно понадобится вам для начала третьей недели. Надеюсь, вы к ней готовы!

Неделя 3

Теперь вы должны быть гораздо сильнее, чем пару недель назад, и сможете подтянуться больше раз, чем в начальном тесте.

- Если в последнем тесте вы подтянулись 3-4 раза, выполняйте упражнения в первой колонке
- 5-6 раз — во второй колонке
- Больше 6 раз? Замечательно! Смотрите третью колонку

Если вам слишком трудно — не нужно отчаиваться. Некоторые люди на этом этапе все еще подтягиваются меньше 3 раз, это нормально. Просто повторите программу недели, в которой вы испытывали трудности, а потом переходите к следующему этапу, обещаю, это стоит того.

День 1			
Отдых 60 секунд между подходами (дольше, если необходимо)			
	3 — 4 подтягивания	5 — 6 подтягиваний	больше 6 подтягиваний
Подход 1	2	2	2
Подход 2	2	3	3
Подход 3	1	2	3
Подход 4	1	2	2
Подход 5	максимум, но не меньше 2	максимум, но не меньше 3	максимум, но не меньше 3
День 2			
Отдых 60 секунд между подходами (дольше, если необходимо)			
Подход 1	2	3	3
Подход 2	2	4	4
Подход 3	2	3	4
Подход 4	2	3	4
Подход 5	максимум, но не меньше 3	максимум, но не меньше 4	максимум, но не меньше 4
День 3			
Отдых 60 секунд между подходами (дольше, если необходимо)			
Подход 1	2	3	4
Подход 2	2	4	5
Подход 3	2	3	4
Подход 4	2	3	4
Подход 5	максимум, но не меньше 2	максимум, но не меньше 4	максимум, но не меньше 5

Надеюсь, вы удачно закончили третью неделю и готовы перейти к четвертой. Продолжайте, ведь вы уже на полпути к цели.

Неделя 4

Итак, третья неделя позади и время начать четвертую. Продолжайте упражнения по той же колонке, по которой вы выполняли их на третьей неделе.

В конце этой недели вы снова должны будете пройти тест на выносливость. Вы уже знаете, как это делается — делайте столько обычных подтягиваний, сколько сможете и запомните это количество. Как и в конце второй недели, старайтесь изо всех сил, но в разумных пределах, чтобы не повредить мышцы.

Число раз, которое вы сможете сделать во время этого теста, определит вашу программу на пятой неделе. Не забудьте сделать этот тест в течение пары дней до окончания четвертой недели.

День 1			
Отдых 60 секунд между подходами (дольше, если необходимо)			
	3 — 4 подтягивания	5 — 6 подтягиваний	больше 6 подтягиваний
Подход 1	2	3	4
Подход 2	2	4	5
Подход 3	2	3	4
Подход 4	2	3	4
Подход 5	максимум, но не меньше 3	максимум, но не меньше 4	максимум, но не меньше 6
День 2			
Отдых 60 секунд между подходами (дольше, если необходимо)			
Подход 1	2	4	5
Подход 2	3	5	6
Подход 3	2	5	5
Подход 4	2	5	5
Подход 5	максимум, но не меньше 3	максимум, но не меньше 5	максимум, но не меньше 7
День 3			
Отдых 60 секунд между подходами (дольше, если необходимо)			
Подход 1	3	4	6
Подход 2	3	5	6
Подход 3	2	4	5
Подход 4	2	4	5
Подход 5	максимум, но не меньше 5	максимум, но не меньше 6	максимум, но не меньше 7

Время для нового теста на выносливость. Вы почувствуете, что стали намного сильнее, чем во время начального теста. Запомните, сколько раз вы подтянулись и переходите к пятой неделе занятий.

Неделя 5

В зависимости от результатов последнего теста переходите к соответствующей неделе и колонке, даже если для этого нужно повторить неделю 3 или 4.

- Если у вас получилось 6-7 раз, делайте упражнения по первой колонке
- 8-9? По второй колонке
- Больше 9? Очень хорошо. Выполняйте третью колонку

Обратите внимание, что со второго дня количество подходов увеличивается, но уменьшается количество раз за подход и время между подходами.

День 1			
Отдых 60 секунд между подходами (дольше, если необходимо)			
	6 — 7 подтягивания	8 — 9 подтягиваний	больше 9 подтягиваний
Подход 1	3	5	6
Подход 2	4	6	7
Подход 3	3	4	5
Подход 4	3	4	5
Подход 5	максимум, но не меньше 3	максимум, но не меньше 6	максимум, но не меньше 7
День 2			
Отдых 45 секунд между подходами (дольше, если необходимо)			
Подходы 1 и 2	2	3	3
Подходы 3 и 4	2	3	4
Подходы 5 и 6	2	2	3
Подход 7	2	2	4
Подход 8	максимум, но не меньше 4	максимум, но не меньше 7	максимум, но не меньше 8
День 3			
Отдых 45 секунд между подходами (дольше, если необходимо)			
Подходы 1 и 2	2	3	3
Подходы 3 и 4	2	4	4
Подходы 5 и 6	2	3	3
Подход 7	2	3	5
Подход 8	максимум, но не меньше 5	максимум, но не меньше 7	максимум, но не меньше 9

Сюрприз! Время для еще одного теста на выносливость. Пятая неделя была тяжелой, но если вы закончили ее, то вы очень близко к цели. Если вы смогли сделать больше 9 подтягивания подряд — переходите к шестой неделе. Не смогли сделать 9? Не проблема, просто повторите эту неделю и сможете. Удачи!

Неделя 6

В зависимости от результатов последнего теста переходите к соответствующей неделе и колонке, даже если для этого нужно повторить упражнения пятой недели.

- Если у вас получилось 9-11 раз, делайте упражнения по первой колонке
- 12-14? По второй колонке
- Больше 14? Замечательно. Выполняйте третью колонку

День 1			
Отдых 60 секунд между подходами (дольше, если необходимо)			
	9 — 11 подтягиваний	12 — 14 подтягиваний	больше 14 раз
Подход 1	4	6	9
Подход 2	5	7	10
Подход 3	4	4	6
Подход 4	3	4	5
Подход 5	максимум, но не меньше 7	максимум, но не меньше 8	максимум, но не меньше 10
День 2			
Отдых 45 секунд между подходами (дольше, если необходимо)			
Подходы 1 и 2	2	2	3
Подходы 3 и 4	3	4	5
Подходы 5 и 6	2	4	5
Подходы 7 и 8	2	4	4
Подход 9	максимум, но не меньше 8	максимум, но не меньше 10	максимум, но не меньше 11
День 3			
Отдых 45 секунд между подходами (дольше, если необходимо)			
Подходы 1 и 2	2	4	5
Подходы 3 и 4	3	5	6
Подходы 5 и 6	3	4	5
Подходы 7 и 8	3	4	4
Подход 9	максимум, но не меньше 9	максимум, но не меньше 11	максимум, но не меньше 12

Прошли шестую неделю? Если да, то поздравляю: вы можете гордиться своим достижением и переходить к последнему тесту.

Если последняя неделя была для вас очень трудной (для многих людей это так), то просто повторите ее еще раз. Возможно, пара дней отдыха вам помогут.

Последний тест

Если вы читаете эту страницу, вы должны гордиться тем, чего достигли и быть готовыми к последнему тесту. Как вы знаете, эта программа называется «Двадцать пять подтягиваний», и последний тест как раз это и должен подтвердить.

Просто сделайте раз, сколько сможете. Если вы прошли все шесть недель программы, не жалея себя и не жульничая, то опыт показывает, что вы в состоянии подтянуться двадцать пять раз подряд!

После завершения шестой недели программы дайте себе отдохнуть один-два дня. Хорошо ешьте и пейте достаточно жидкости. Старайтесь не делать никаких упражнений или тяжелой физической работы по дому, которые забрали бы у вас энергию, нужную для последнего рывка к цели. Готовы?

Не спешите, сконцентрируйтесь на выполнении пяти раз подряд. Если разбивать волшебное число «двадцать пять» на меньшие отрезки, это делает цель более достижимой и увеличивает ваши шансы. Продолжайте в полную силу, не задерживайте дыхание. Может показаться, что это просто, но просто делайте один раз за другим, пока не сделаете двадцать пять! Если вы чувствуете сильное напряжение в мышцах — сделайте несколько глубоких вдохов, соберитесь с силами и продолжайте. Удачи, я знаю, что у вас получится!

Ну и просто на случай если вдруг не выйдет — я предложил бы вернуться на пару недель назад и потренироваться снова. Возможно, пятая или шестая недели подойдут для этого и помогут вам обрести уверенность в себе? Не сдавайтесь, вы ближе к цели, чем вам кажется!

О программе

Программа «Двадцать пять подтягиваний» построена по принципу двух других успешных программ: «Сто отжиманий» и «Двести пресса». Практическую проверку еще не прошла, поэтому не стесняйтесь слать автору свои замечания (<http://fu2-re.ru/feedback/>).

Остались вопросы? Задайте их на форуме (<http://fu2-re.ru/forum/>).