**Программа «Подтягивание за 6 недель» для начинающих.**

Перед вами программа тренировок, при помощи которой, через шесть недель вы сможете подтянуться 25 раз.

Даже если вам кажется, что это невозможно попробуйте, и вы убедитесь, что это правда. Вам потребуется подробный план, дисциплинированность и около 30 минут в неделю.

* Тест
* 1 неделя
* 2 неделя
* 3 неделя
* 4 неделя
* 5 неделя
* 6 неделя

У кого-то настолько хорошая физическая форма, что ему не составит труда подтянуться 25 раз, но, к сожалению, таких людей мало. Большинство из тех, кто читает эти строки, не смогут подтянуться  и шести раз, а для некоторых трудность составит и 3 подтягивания.

Не важно, сколько вы сможете выполнить подтягиваний, если вы будите строго следовать рекомендациям этой программы, то легко будете подтягиваться 25 раз подряд.

Подтягивания является прекрасным базовым упражнением для [мышц груди](http://dailyfit.ru/osnovy-bodibildinga/grudnye-myshcy/), спины и рук.

Большая часть читателей знакомы с подтягиванием еще со школьных времен уроков физкультуры, на которых, как правило, выполнялся узкий хват за перекладину. В этом положении в основном задействованы мышцы сгибатели, к сожалению, для [мышц спины](http://dailyfit.ru/osnovy-bodibildinga/spinnye-myshcy/) и груди они бесполезны.

*Стандартные подтягивания*

Стандартные подтягивания должны выполняться на турнике или перекладине. Хвататься нужно за перекладину, чуть шире плеч, после чего поднимать корпус, до той поры, пока не коснетесь верхней части груди перекладины.  Поднятие должно быть ровным, без рывков, затем нужно медленно опустить корпус, пока руки полностью не выпрямятся. Секундная пауза, после которой следующий повтор.

*Облегченные подтягивания*

Если вы не можете подтянуться ни одного раза — не страшно. Можно воспользоваться облегченным вариантом. Перекладина опускается ниже, чтобы при хвате ноги стояли на полу, а перекладина находилась около груди. Если перекладину опустить невозможно, подставьте табурет. При подтягиваниях можно помогать себе мышцами ног.

Не важно, на каком виде подтягиваний вы остановитесь в начале. Основная цель этой программы — укрепить ваше тело и добиться общего оздоровления. Основной принцип программы — ставить перед собой постоянно возрастающую цель и добиваться ее осуществления.

Перед тем, как приступить с этим занятиям, вам обязательно нужно проконсультироваться с врачом и пройти первоначальный тест, при помощи которого станет понятен ваш уровень подготовки и можно будет составить план программы тренировок.

Нужно выполнить такое количество подтягиваний, которое вам по силам. Не нужно приукрашивать свои результаты, если начинать с неправильного уровня, то можно существенно снизить эффективность от тренировок. Даже если результат окажется скромным, не беда, вы сможете достичь максимального успеха, если будете честными сами с собой, с самого начала.

Пометьте, сколько подтягиваний вы смогли сделать.

* Сделали от 0 до 1 раза — «начальный» уровень, вам нужно тренироваться по первому столбцу плана
* Сделали от 2 до 3 раз — «средний» уровень, вам нужно тренироваться по второму столбцу плана.
* Сделали от 4 до 6 раз — «хороший» уровень, вам нужно тренироваться по третьему столбцу
* Сделали более 6 раз — «очень хороший» уровень, вам можно приступать к тренировкам с третьей недели по третьему столбцу

У большинства, кто проходит начальный тест уровень «начальный», «средний» и «хороший» — это прекрасный старт для программы. Если вы ни разу не сумели подтянуться, то лучше начать с облегченных подтягиваний. Если ваш результат  «очень хороший», подумайте, возможно, вам будет рациональнее воспользоваться более сложной программой.

Перед тем, как приступить к упражнениям первой недели, необходимо подождать пару дней, чтобы мышцы отдохнули после теста, а вы  могли бы внимательно изучить программу. Занятия нужно проводить три раза в неделю, между тренировками обязательно должен быть день отдыха.

Первый день начинайте с первого подхода, после которого отдых 1 минута и переход ко второму, затем опять минутный отдых и переход к третьему, после которого опять 1 минута отдыха и четвертый. Заканчивать нужно пятым подходом, делая такое количество повторов, которое вам под силу, важно не переусердствовать, чтобы не повредить мышцы. Минутный отдых поможет вам закончить упражнение, но будьте готовы к тому, что в конце будет трудно.

После первого дня день отдыха. Затем второй день тренировок. День отдыха необходим для того, чтобы организм отдохнул и восстановил силы перед следующим этапом.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **1 неделя.**  **Первый день** | | | |
|  | начальный уровень | средний уровень | хороший уровень |
| **подход 1** | 1 | 1 | 1 |
| **подход 2** | 1 | 1 | 2 |
| **подход 3** | 1 | 1 | 2 |
| **подход 4** | Можно пропустить | 1 | 1 |
| **подход 5** | Можно пропустить | Не менее одного | Максимум (не менее 2) |
| **Второй день** | | | |
| **подход 1** | 1 | 1 | 1 |
| **подход 2** | 1 | 1 | 2 |
| **подход 3** | 1 | 1 | 2 |
| **подход 4** | 1 | 1 | 1 |
| **подход 5** | Можно пропустить | Не менее одного | Максимум (не менее 3) |
| **Третий день** | | | |
| **подход 1** | 1 | 1 | 2 |
| **подход 2** | 1 | 2 | 2 |
| **подход 3** | 1 | 1 | 2 |
| **подход 4** | 1 | 1 | 1 |
| **подход 5** | Не менее одного | Не менее двух | Максимум (не менее 3) |

Итак, окончена первая неделя, будем надеяться, что вы закончили ее успешно, но если вам было очень тяжело, есть смысл еще раз пройти начальный тест или еще раз повторить тренировки первой недели. Вы будете удивлены тому, насколько сильнее вы  стали. Это будет отличным стимулом для продолжения тренировок.

**2 неделя.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Первый день** | | | |
|  | начальный уровень | средний уровень | хороший уровень |
| **подход 1** | 1 | 1 | 1 |
| **подход 2** | 1 | 2 | 2 |
| **подход 3** | 1 | 1 | 2 |
| **подход 4** | 1 | 1 | 1 |
| **подход 5** | максимум (не менее 1) | максимум (не менее 2) | максимум (не менее 2) |
| **Второй день** | | | |
| **подход 1** | 1 | 2 | 3 |
| **подход 2** | 1 | 2 | 3 |
| **подход 3** | 1 | 2 | 2 |
| **подход 4** | 1 | 1 | 2 |
| **подход 5** | максимум (не менее 1) | максимум (не менее 2) | максимум (не менее 3) |
| **Третий день** | | | |
| **подход 1** | 1 | 2 | 2 |
| **подход 2** | 1 | 2 | 3 |
| **подход 3** | 1 | 2 | 3 |
| **подход 4** | 1 | 2 | 2 |
| **подход 5** | максимум (не менее 1) | максимум (не менее 2) | максимум (не менее 3) |

Вот и вторая неделя тренировок пройдена, теперь вы гораздо сильнее, чем были в самом начале и сможете сделать большее количество повторов в тесте.

После теста отметьте, какое количество раз вы смогли сделать.

* Сделали от 3 до 4 раз — «начальный» уровень, вам нужно тренироваться по первому столбцу плана
* Сделали от 5 до 6 раз — «средний» уровень, вам нужно тренироваться по второму столбцу плана.
* Сделали более 6 раз — «хороший» уровень, вам нужно тренироваться по третьему столбцу.

Если вам по-прежнему трудно подтягиваться, не расстраивайтесь, не все могут идти ровно. Вам лучше повторить программу недели, при выполнении которой у  вас возникали затруднения, после чего переходить к следующему этапу, поверьте, результат того стоит.

**3 неделя.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Первый день** | | | |
|  | начальный уровень | средний уровень | хороший уровень |
| **подход 1** | 2 | 2 | 2 |
| **подход 2** | 2 | 3 | 3 |
| **подход 3** | 1 | 2 | 3 |
| **подход 4** | 1 | 2 | 2 |
| **подход 5** | максимум (не менее 2) | максимум (не менее 3) | максимум (не менее 3) |
| **Второй день** | | | |
| **подход 1** | 2 | 3 | 3 |
| **подход 2** | 2 | 4 | 4 |
| **подход 3** | 2 | 3 | 4 |
| **подход 4** | 2 | 3 | 4 |
| **подход 5** | максимум (не менее 3) | максимум (не менее 4) | максимум (не менее 4) |
| **Третий день** | | | |
| **подход 1** | 2 | 3 | 4 |
| **подход 2** | 2 | 4 | 5 |
| **подход 3** | 2 | 3 | 4 |
| **подход 4** | 2 | 3 | 4 |
| **подход 5** | максимум (не менее 2) | максимум (не менее 4) | максимум (не менее 5) |

Закончена третья неделя, пришла пора переходить к четвертой. Упражнения нужно выполнять по той же колонке уровня, по которой вы тренировались на третьей неделе.

После окончания четвертой недели, вам нужно снова пройти тест на выносливость, вы уже помните, как это нужно делать: выполнить такое количество подтягиваний, которое вам под силу. Берегите мышцы, не давайте им чрезмерных нагрузок.

Показатели этого теста будут определять вашу программу на пятую неделю. Не забудьте, делать тест нужно после одного двух дней отдыха.

**4 неделя.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Первый день** | | | |
|  | начальный уровень | средний уровень | хороший уровень |
| **подход 1** | 2 | 3 | 4 |
| **подход 2** | 2 | 4 | 5 |
| **подход 3** | 2 | 3 | 4 |
| **подход 4** | 2 | 3 | 4 |
| **подход 5** | максимум (не менее 3) | максимум (не менее 4) | максимум (не менее 6) |
| **Второй день** | | | |
| **подход 1** | 2 | 4 | 5 |
| **подход 2** | 3 | 5 | 6 |
| **подход 3** | 2 | 4 | 5 |
| **подход 4** | 2 | 4 | 5 |
| **подход 5** | максимум (не менее 3) | максимум (не менее 5) | максимум (не менее 7) |
| **Третий день** | | | |
| **подход 1** | 3 | 4 | 6 |
| **подход 2** | 3 | 5 | 6 |
| **подход 3** | 2 | 5 | 5 |
| **подход 4** | 2 | 5 | 5 |
| **подход 5** | максимум (не менее 5) | максимум (не менее 6) | максимум (не менее 7) |

Теперь самое время пройти тест на выносливость. Вы ощутите, что стали намного сильнее. Пометьте, сколько повторов вы сделали и начинайте пятую неделю занятий по колонке, отражающей ваш результат.

* Сделали от 6 до 7 раз — «начальный» уровень, вам нужно тренироваться по первому столбцу плана
* Сделали от 8 до 9 раз — «средний» уровень, вам нужно тренироваться по второму столбцу плана.
* Сделали более 9 раз — «хороший» уровень, вам нужно тренироваться по третьему столбцу.

**5 неделя.**

Будьте внимательны, со второго дня количество подходов увеличится, но уменьшится количество повторов.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Первый день** | | | |
|  | начальный уровень | средний уровень | хороший уровень |
| **подход 1** | 3 | 5 | 6 |
| **подход 2** | 4 | 6 | 7 |
| **подход 3** | 3 | 4 | 5 |
| **подход 4** | 3 | 4 | 5 |
| **подход 5** | максимум (не менее 3) | максимум (не менее 6) | максимум (не менее 7) |
| **Второй день** | | | |
| **подход 1-2** | 2 | 3 | 3 |
| **подход 3-4** | 2 | 3 | 4 |
| **подход 5-6** | 2 | 2 | 3 |
| **подход 7** | 2 | 2 | 4 |
| **подход 8** | максимум (не менее 4) | максимум (не менее 7) | максимум (не менее 8) |
| **Третий день** | | | |
| **подход 1-2** | 2 | 3 | 3 |
| **подход 3-4** | 2 | 4 | 4 |
| **подход 5-6** | 2 | 3 | 3 |
| **подход 7** | 2 | 3 | 5 |
| **подход 8** | максимум (не менее 5) | максимум (не менее 7) | максимум (не менее 9) |

А теперь, в качестве сюрприза, еще один тест на выносливость. Пятая неделя была очень трудной. Но если вы смогли закончить ее,  то вы стали еще ближе к своей цели. Упражнения нужно выполнять по той же колонке, которая соответствует вашему уровню.

После теста отметьте, какое количество раз вы смогли сделать.

* Сделали от 9 до 11 раз — «начальный» уровень, вам нужно тренироваться по первому столбцу плана
* Сделали от 12 до 14 раз — «средний» уровень, вам нужно тренироваться по второму столбцу плана.
* Сделали более 14 раз — «хороший» уровень, вам нужно тренироваться по третьему столбцу.

**6 неделя.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Первый день** | | | |
|  | начальный уровень | средний уровень | хороший уровень |
| **подход 1** | 4 | 6 | 9 |
| **подход 2** | 7 | 10 | 5 |
| **подход 3** | 4 | 4 | 6 |
| **подход 4** | 3 | 4 | 5 |
| **подход 5** | максимум (не менее 7) | максимум (не менее 9) | максимум (не менее 10) |
| **Второй день** | | | |
| **подход 1-2** | 2 | 2 | 3 |
| **подход 3-4** | 3 | 4 | 5 |
| **подход 5-6** | 2 | 4 | 5 |
| **подход 7** | 2 | 4 | 4 |
| **подход 8** | максимум (не менее 8) | максимум (не менее 10) | максимум (не менее 11) |
| **Третий день** | | | |
| **подход 1-2** | 2 | 4 | 5 |
| **подход 3-4** | 3 | 5 | 6 |
| **подход 5-6** | 3 | 4 | 5 |
| **подход 7** | 3 | 4 | 4 |
| **подход 8** | максимум (не менее 9) | максимум (не менее 11) | максимум (не менее 12) |

Итак, закончена шестая неделя, поздравления всем, кто смог ее пройти, вы по праву можете гордиться своим результатом и переходить к последнему тесту.

Если неделя вызвала у вас затруднения, а такое может случиться со многими, вам лучше повторить ее еще раз. К тому же вам не помешает несколько дней отдыха.

Если вы читаете эти строки, значит, вы готовы к последнему тесту. Эта программа создавалась для того, что бы пройдя ее, человек мог подтянуться 25 раз без перерыва. А последний тест должен служить ее подтверждением.

Вам нужно сделать столько повторов, сколько вы сможете. Программа, если вы четко выполняли ее рекомендации, подготовила вас к этому.

После того, как будет завершена шестая неделя, устройте себе несколько дней отдыха. Хорошо питайтесь, потребляйте достаточное количество жидкости. Отложите тяжелую физическую работу и не занимайтесь никакими упражнениями. Вам нужно собрать энергию, необходимую для итогового теста.

При выполнении теста не торопитесь. Разбивайте общее число 25 на более короткие отрезки, так вы увеличите свои шансы, и вам будет легче достичь своей цели. Работайте в полную силу, не задерживая дыхания. Постепенно переходите от одного подтягивания к другому, пока не сделаете их 25. Если вы почувствуете сильное напряжение в мышцах, нужно будет сделать несколько глубоких вдохов, собраться с силами и продолжать. У вас непременно все получится.

А если случится так, что вы не сможете пройти тест, не переживайте, вернитесь на пару недель назад и снова потренируйтесь, вы очень близки к своей цели.