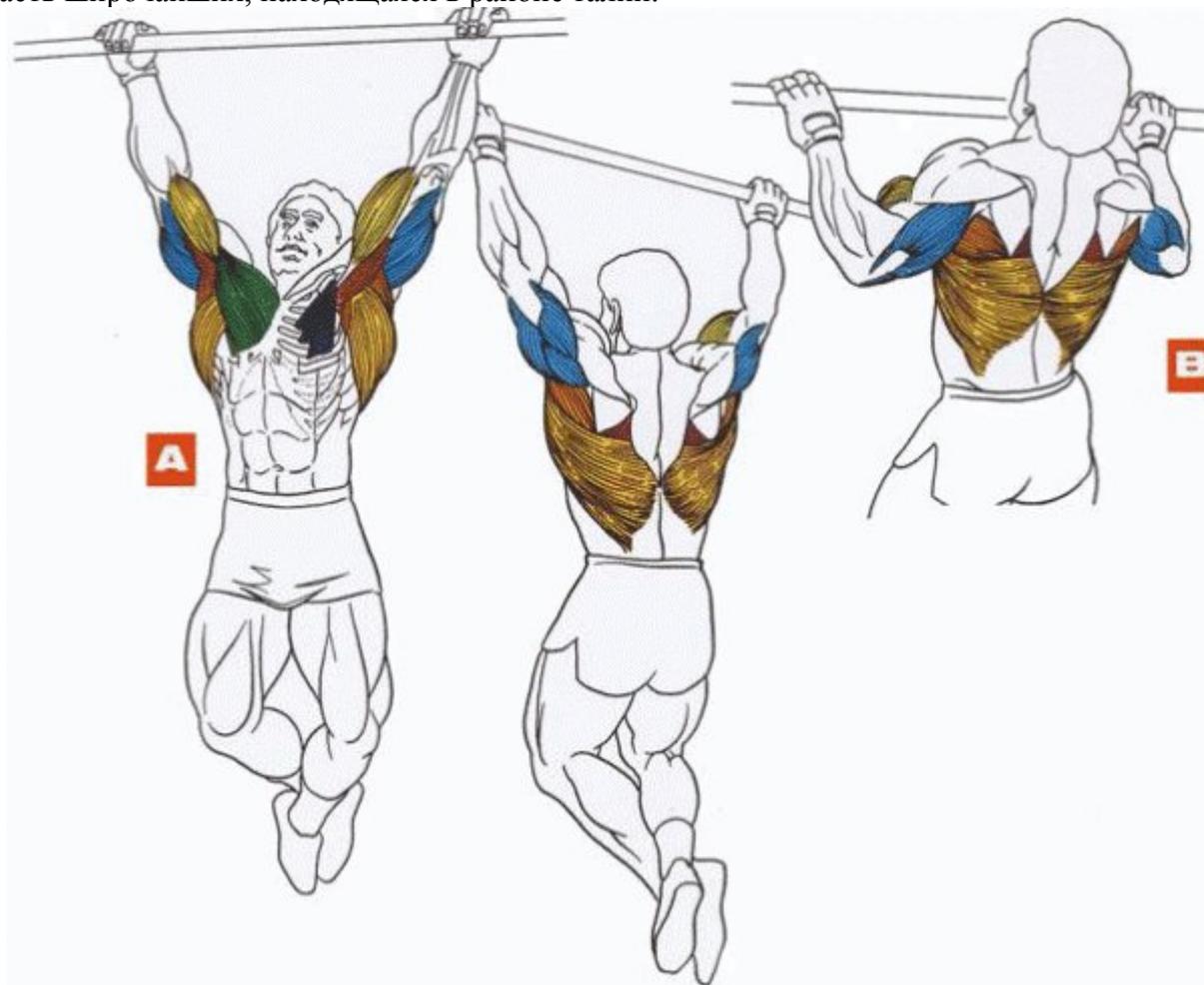


### *Подтягивание на высокой перекладине.*

Подтягивания хранят в себе большой потенциал. Это одно из основных упражнений для спины. Ценность подтягиваний ещё и в том, что они также как и базовые упражнения задействуют множество групп мышц, тем не менее, не являясь тяжёлым упражнением. Всё, что требуется для подтягиваний это турник или перекладина. Турники есть, практически, во всех спортзалах и на улице во дворах и спортплощадках. Не составляет труда оборудовать турник у себя дома.

Набрать большую массу с помощью подтягиваний не очень реально, но с их помощью отлично укрепляются и растягиваются не только мышцы спины, но и мышцы рук.

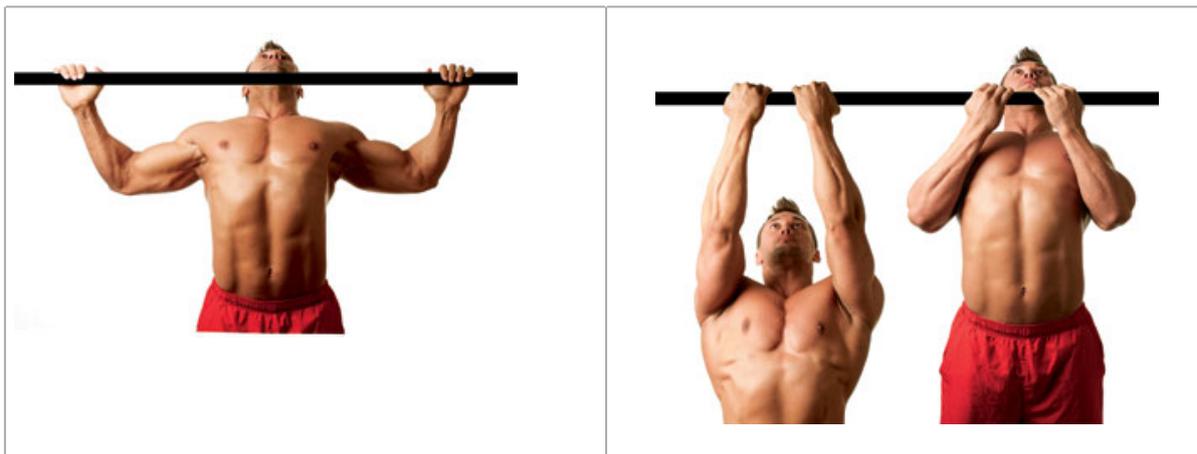
**Самый распространённый вариант - подтягивание на перекладине хватом сверху, но не менее распространённый вариант - подтягивание на перекладине хватом ладоней снизу на ширине плеч.** Некоторые ошибочно считают, что оно предназначено только для развития бицепсов. Действительно сгибатели рук несут при выполнении упражнения большую нагрузку, но значительные усилия прилагают также широчайшие и грудные мышцы. Стоит изменить хват, как распределение нагрузок существенно изменится. Например, сузьте хват так, чтобы кисти почти касались друг друга, и вы почувствуете, как активно вступят в работу грудные мышцы и мышцы рук. Возьмитесь хватом шире плеч - основная нагрузка ляжет на широчайшие мышцы спины. Если подтягиваться, касаясь перекладины затылком, то широчайшие мышцы растягиваются в ширину. А если подтягиваться, касаясь подбородком, то широчайшие растягиваются ещё и в толщину. При положении ладоней к себе (узкий хват) дополнительную нагрузку получает нижняя часть широчайших, находящаяся в районе талии.

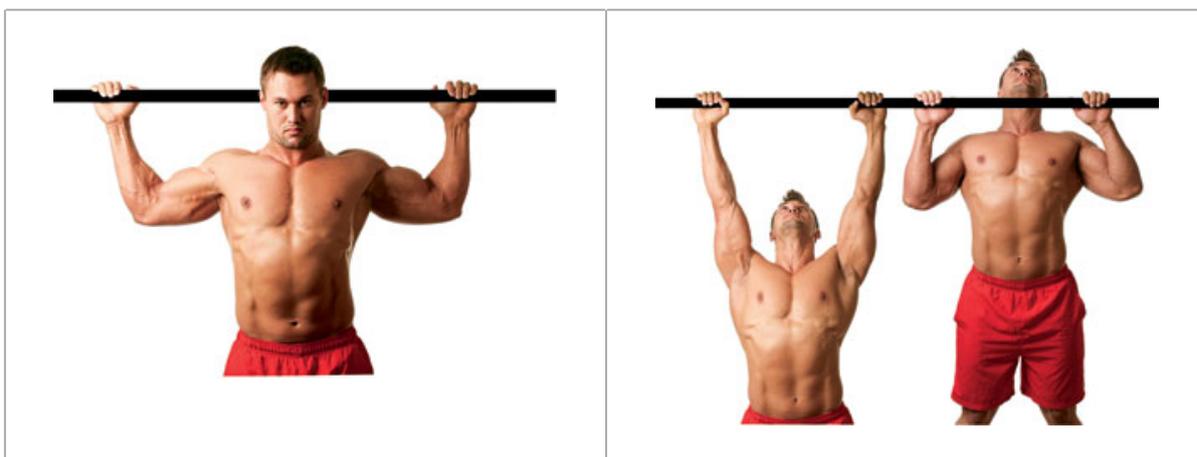


## ОСНОВНЫЕ ЗАДЕЙСТВОВАННЫЕ МЫШЦЫ

МЫШЦА	РАСПОЛОЖЕНИЕ	РАБОТА МЫШЦ В УПРАЖНЕНИИ
<b>СПИНА</b>		
 Широчайшая мышца («крылья»)	Верхняя боковая часть и нижняя половина спины	Тянет туловище вверх, приближая бока к локтям (приведение плеча); отводит плечи назад, за спину (разгибание плеча)
 Ромбовидная мышца	Средняя часть верха спины (покрыта трапециями)	Поворачивает лопатки книзу (нижний край лопатки приближается к позвоночнику)
 Большая круглая мышца	Верх боковой части спины (прямо под подмышкой)	Помогает широчайшей подтягивать туловище к локтям и отводить плечи назад
<b>МЫШЦЫ-АССИСТЕНТЫ</b>		
 Большая грудная мышца	Верхняя часть грудной клетки	Тянет туловище вверх, приводя (приближая) верх руки к туловищу (приведение плеча)
 Малая грудная мышца	Верхняя часть грудной клетки (покрыта большой грудной мышцей)	Помогает поворачивать лопатку книзу, (нижний край лопатки приближается к позвоночнику)
 Клювовидно-плечевая мышца	Внутренний участок верха руки у плечевого сустава	Подтягивает туловище к локтям; укрепляет (стабилизирует) плечевой сустав
 Подлопаточная мышца	В подлопаточной ямке (покрыта мышцами)	Подтягивает туловище к локтям; укрепляет (стабилизирует) плечевой сустав
 Бицепс	Передняя часть верха руки	Сгибает руку и фиксирует локтевой сустав
 Трицепс	Задняя часть верха руки	Фиксирует (стабилизирует) локтевой сустав

Нужно с первых же тренировок включать подтягивания в свою тренировочную программу. Браться нужно шире плеч, так нагрузка больше ляжет на мышцы спины. Подтягивание - единственное упражнение в котором нужно делать больше подходов (4-7). В каждом подходе подтягивайтесь столько, сколько сможете. Первый подход (разминочный) нужно выполнять средним хватом - чуть шире плеч, до касания подбородком перекладины. Последующие подходы выполняйте широким хватом, подтягиваясь до касания перекладины затылком. В среднем у вас должно получаться не меньше 10-12 повторений первые два подхода с последующим снижением количества повторений в подходе. Паузы между подходами не должны превышать 3-х минут. Достаточно включать подтягивания в одну тренировку в неделю.





Подтягиваться нужно спокойно, без рывков, в удобном для вас темпе. Опускаясь, не следует бросать тело в низ, не следует также сильно противодействовать опусканию в нижнюю точку. Нужно опустить туловище подконтрольно, большей частью под своим весом. Когда туловище находится в нижней точке, руки должны быть полностью распрямлены. Не забывайте про дыхание: опускаетесь - вдох; подтягиваетесь - выдох.

***Некоторые атлеты выполняют подтягивания, закрепив на поясе груз, тем самым, давая себе дополнительную нагрузку.***

Кроме широчайших мышц спины, подтягивания здорово растягивают бицепсы и мышцы предплечий, а также укрепляют кистевой хват. Многие не догадываются о том, какую роль играют подтягивания в формировании бицепса. А между тем, во время подтягиваний, бицепс получает хорошую растяжку, особенно в области локтевого сустава, которая является чаще всего проблемной у многих атлетов. Кроме этого бицепс получает отличное развитие в ширину, формируя замечательный шарик при сгибании руки в локте. Напомню, что массу бицепса подтягиваниями не набрать, а добиться аккуратной и сбалансированной формы вполне возможно.

Примечательно, что во время подтягиваний узким хватом, ладонями к себе, бицепс сокращается с обеих сторон своего крепления к суставам, и со стороны локтя, и со стороны плеча. А во время подъёмов штанги на бицепс, стоя - только со стороны крепления к локтю.

**Внимание! У вас нет прав для просмотра скрытого текста.**

Когда в подтягиваниях вы добьетесь того, что сможете подтянуться 10 - 15 раз, переходите к выполнению упражнения, используя отягощение, закрепленное у пояса.

### **Методика подтягиваний для тех, кто может подтянуться хотя бы 5 раз**

Эта методика позволит в кратчайшие сроки увеличить ваши показатели в подтягиваниях. Предназначена для тех кто не может подтянуться более 12 раз, у кого показатели лучше - нужно уменьшить число тренировочных дней до 2 - 4 в неделю.

	День:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>1-й подход</b>		5	5	5	5	5	-	6	6	6	6	6	-	7	7	7	7
<b>2-й подход</b>		4	4	4	4	5	-	5	5	5	5	6	-	6	6	6	6
<b>3-й подход</b>		3	3	3	4	4	-	4	4	4	5	5	-	5	5	5	6
<b>4-й подход</b>		2	2	3	3	3	-	3	3	4	4	4	-	4	4	5	5
<b>5-й подход</b>		1	2	2	2	2	-	2	3	3	3	3	-	3	4	4	4

Если вы можете подтягиваться больше либо меньше откорректируйте эту программу под свои цели.

Обеспечить быстрый рост в подтягиваниях на турнике часто бывает очень трудно и главная причина этому – неправильная используемая методика тренировок. Если просто подтягиваться, то результат будет, но, как правило, он ограничивается 10-15 подтягиваниями. Еще очень важным в тренировках на турнике является возраст, до 20 лет очень просто прогрессировать, а вот после 40 крайне трудно.

Для целей быстрого роста в подтягиваниях была разработана специальная эффективная методика тренировок на перекладине.

В основе методики лежит последовательное достижение целей А-Н, которые представлены в таблице ниже. Начинать нужно с той цели, которую вы можете выполнить и постепенно переходить к следующей. Крайне важно соблюдение количества подходов и повторений, иначе вы просто можете начать двигаться в обратную сторону (звучит странно, но это действительно так)

#### **Программа целей при подтягиваниях на турнике (методика ExroZen+)**

Цель	Количество подходов	Количество повторений		Дополнительный вес, %
		25 подтягиваний	50 подтягиваний	
A	8	2	4	7
B	7	3	6	6
C	6	4	8	5
D	5	6	12	4
E	4	9	18	3
F	3	13	26	2
G	2	18	36	1
H	1	25	50	0

Если вы не можете выполнить нужное количество подходов или повторений - тренировки следует начать с достижение цели «А». Количество повторений в начале может быть занижено, подходов строго 8.

Полная программа состоит из основных и дополнительных тренировок. Программа целей для основной тренировки была приведена выше, а дополнительных тренировок двух тренировок ниже:

- **Дополнительная тренировка 1.** Подтягивания к груди, 3 подхода до отказа.
  - **Дополнительная тренировка 2.** Подтягивания за голову, 3 подхода до отказа.
- Обратите внимание на то, что на основных тренировках следует использовать дополнительные утяжелители (в таблице указан вес утяжелителей в процентах от массы тела), которые лучше всего крепить на груди или на поясе.

**Основная и дополнительные тренировки могут чередоваться по таким правилам:**

Вариант 1	Вариант 2
Пн. Основная	Пн. Основная
Вт. Дополнительная 1	Вт. Дополнительная 1
Ср. Дополнительная 2	Ср. Основная
Чт. Основная	Чт. Дополнительная 2
Пт. Дополнительная 1	Пт. Основная
Сб. Дополнительная 2	Сб. Дополнительная 1
Вс. Выходной	Вс. Выходной

Первый вариант универсальный, второй хорошо себя зарекомендовал при возрасте тренирующихся до 20 лет.

**Время отдыха между подходами на основной тренировке – 3 минуты, на дополнительных тренировках 1 минута.**

Если у вас задача подтягиваться 50 раз, используйте соответствующую графу в таблице. Сначала добиться 25, а потом 50 раз – менее эффективно. При использовании схемы на 25 повторений допустимо отказаться от дополнительных отягощений.

Если у вас много избыточного веса, сначала необходимо похудеть.

***Успехов!!!!***

### ***Рекомендованные схемы тренировок.***

Мы исходим из того, что в нашем распоряжении имеются следующие спортивные снаряды:

- Перекладина. Причем достаточно широкая, с диаметром в 25-30 мм;
- Брусья для отжиманий. Их можно заменить высокими спинками двух стульев, но лучше иметь стационарный вариант настенных брусьев;
- Боксерская скакалка;
- Удобная спортивная обувь;
- И возможно, пара гирь или гантелей.

Тренировки по данной программе рекомендуется проводить ***раз в четыре-пять дней***, оставляя для отдыха полных три-четыре дня. Питаться следует ***не менее четырех раз в день***, отдавая предпочтение злаковым и белковым продуктам. Так же важно выпивать в день не менее двух литров воды (и именно воды).

Ниже представлено подробное описание 10 последовательных тренировок, которые по кругу нужно пройти дважды, в итоге потратив на всю программу от 80 до 100 дней. После этого необходимо будет организовать недельный перерыв на полноценное восстановление.

*Итак, программа домашних тренировок с собственным весом*

Упражнения	Подходы/повторения	Рекомендации по исполнению
<b>Тренировка № 1</b>		
Общая разминка (Прыжки со скакалкой)	5 минут	Выполните пять подходов по 30 прыжков. Не торопите события, увеличивайте скорость очень плавно. Даже если чувствуете, что можете ускориться.
1. Подтягивания на перекладине разнохватом (к груди)	1 x 2 1 x 4 1 x 6 1 x 8 1 x 10 1 x 12 1 x max 1 x 12 1 x 8 1 x 4	Разнохват используйте на ширине плеч (или чуть шире). Упражнение выполняется исключительно силой мышц спины и рук. Поэтому подберите ноги под себя и немного выведите их вперед – и так держите на протяжении всего подхода. Никаких рывков и уловок быть не должно. Если указанное количество раз подтянуться пока не удастся, также с шагом в 2 повтора дойдите до своего max, а потом с шагом в 4 повторения вернитесь обратно. Вторая часть работы также имеет свое значение.
2. Обратные отжимания между двумя опорами	4 x max-2	В качестве опор можете использовать два устойчивых стула. Отжимайтесь на трицепсы ровно до тех пор, пока у Вас запаса не останется около 2-х повторений.
3. Выпады одной ногой с руками на поясе	2 x max-2	Упражнение обязательно. Выполните его для каждой ноги. Для устойчивости наденьте спортивную обувь. Выпады делаете качественно – до легкого касания коленом пола (но без опоры!).
Финальная заминка	около 5 минут	Повисите несколько раз на перекладине под собственным весом, растяните широчайшие мышцы, а вместе с ними связки и сухожилия плечевого пояса. Без чрезмерного

		усердия – это заминка.
<b>Тренировка № 2</b>		
Общая разминка (отжимания от пола + приседания)	3 минуты	Выполните пять отжиманий от пола, а затем 5 приседаний с собственным весом. И так по кругу – несколько раз.
1. Отжимания от пола с широкой постановкой рук	4 x max-2	Можете расположить ноги выше головы (но не более чем на 60-70 см), а под ладони подложите высокие опоры, дополнительно позволяющие в нижней точке растянуть грудные мышцы. Упор – ладонями.
2. Приседания с собственным весом	4 x max-2	Руки держите либо на поясе, либо на верхней части затылка (не сутультесь). При желании можете удерживать в руках пару гирь или гантелей. Приседайте ровно без ускорений на всех участках движения. Оденьте спортивную обувь. В качестве возможного варианта утяжеления данного упражнения, можете использовать вставание с отрывом пяток. Для чего упражнение лучше выполнять рядом со стеной.
3. Подъем коленей к груди в вися на перекладине	2 x max-2	Старайтесь почувствовать работу мышц брюшной стенки. Для этого движение выполняйте подконтрольно.
Финальная заминка	около 5 минут	Походите по комнате, ровно подышите. Последовательно расслабьте все мышцы тела.
<b>Тренировка № 3</b>		
Общая разминка (наклоны корпусом вперед и в стороны)	5 минут	Одним словом, вспомните уроки школьной физкультуры. Движения плавные и поначалу короткие. Потом по нарастающей.
1. Подтягивания прямым хватом	1 x 4 1 x 8	Хват должен быть ладонями от себя и непосредственно на ширине

средним хватом (к груди)	1 x 12 1 x max 1 x 12 1 x 8 1 x 4	плечевых суставов. Ноги скрещены и немного подобраны под себя. Подтягивание должно напоминать собой тягу перекладины на себя, а не попытки на нее влезть. Если упражнение удастся выполнять на max более чем в 20 повторениях, подвесьте к поясу доп. отягощение. Например, 5-литровый бутыль с водой или 8 кг-ю гирию. В остальном же следуйте рекомендациям к Упр. 1 тренировки №1.
2. Отжимания от пола узким хватом	4 x max-2	Руки ставятся как можно ближе друг к другу. Отжимания должны совершаться по большей части за счет трицепсов. Локти все время ходят вдоль тела. Если хотите, поднимите ноги выше плеч.
3. Приседания с выпрыгиванием	2 x max-2	В начале, для разминки, выполните обычные 10 приседаний. И только затем приступайте к приседаниям с последующим выпрыгиванием.
Финальная заминка	около 5 минут	Повисите на перекладине. После растяните мышцы бедра, удерживая сзади рукой ступню согнутой в колене одноименной ноги. Поочередно по 30 сек.
<b>Тренировка № 4</b>		
Общая разминка (Прыжки со скакалкой)	5 минут	Сделайте 10 прыжков. Походите. Затем 20, снова походите. Затем 30 и т.д. Пока не дойдете до 70-80 прыжков за подход. Первые подходы выполняйте без спешки.
1. Отжимания на брусьях	1 x 2 1 x 4 1 x 6 1 x 8 1 x 10 1 x 12	Отжимайтесь с наклоном корпуса вперед. Ровно до того момента, когда угол в локтях станет 90°. Не более. Движение должно совершаться без помощи ног. Живот держите

	1 x max 1 x 12 1 x 8 1 x 4	подобранным.
2. Висы на перекладине <u>одной</u> рукой	4 попытки	В первой попытке повисите каждой рукой по 5-10 секунд. Во второй – по 10-20 секунд. За 4 попытки постарайтесь выйти на свой максимум. Если удастся висеть более 60 секунд (одной рукой), подвесьте к поясу дополнительное отягощение. Помните, висеть нужно с напряженными мышцами спины, а не со свободно вывернутой лопаткой. Это важно для последующих тренировок.
3. Двойные скручивания на пресс	3 подхода	Выполняется в произвольной манере. Упражнение больше служит «для психологической разрядки».
Финальная заминка	около 5 минут	Провисните в дверном проеме и растяните мышцы груди и плеч. Локти держите перпендикулярно корпусу. Вход и выход в/из растянутое положение - плавный.
<b>Тренировка № 5</b>		
Общая разминка	5 минут	Выполните 50 плавных наклонов корпусом вперед. Темп увеличивайте постепенно, дыхание нигде не задерживайте.
1. Подтягивания очень широким хватом (к груди)	1 x 4 1 x 8 1 x 12 1 x max 1 x 12 1 x 8 1 x 4	Используйте хват с каждой стороны на две ладони шире плеч. Остальные рекомендации те же, что и раньше. Но при этом старайтесь почувствовать сокращение и растяжение широчайших и трапециевидных мышц спины. Если движение дается легко, замедляйте его негативную фазу.

2. Отжимания на брусьях	2 x тах-3	Отжимайтесь плавно, с одной лишь целью - отшлифовать технику. Учитывая, что вы уже основательно отжимались накануне, можете значительно сбросить свой условный тах.
3. Выпады одной ногой с руками, скрещенными у груди	4 x тах-1	Упражнение обязательно. Обувь желательна. Выполните все повторения для одной ноги, а затем сразу же - для другой. После подход считается завершенным.
4. Скручивания на пресс	3 подхода	Выполняется в произвольной, но техничной манере.
Финальная заминка	около 5 минут	Растяните широчайшие, грудные мышцы, а также мышцы бедра.
<b>Тренировка № 6</b>		
Общая разминка (Обычные прыжки на месте)	5 минут	Чередуйте разные варианты: двумя ногами, вразножку, на одной ноге. Включайте периоды отдыха.
1. Приседания с руками, скрещенными у груди	4 x тах	В первом подходе работайте до появления усталости. Во втором - до утомления. В третьем - до явного сопротивления психики. В четвертом – до отказа. Если приседания даются слишком легко - замедляйте темп до 5-8 секунд на одно повторение. Для акцента на передних мышцах бедра можете положить под пятки деревянный брусок толщиной в 3-4 см.
2. Выпады одной ногой с руками на поясе	4 x тах	Выполните максимальное количество техничных повторений в полную амплитуду для каждой ноги. После этого частичные повторы делать не нужно.
3. Отжимания от пола с широким упором	1 подход	Выполните лишь 10 техничных повторов. И все.

4. Подъемы прямых ног до 90° в висе на перекладине	1 подход	Выполняется в произвольной, но техничной манере.
Финальная заминка	около 5 минут	Посвятите эти 5 минут основательной растяжке мышц бедра.
<b>Тренировка № 7</b>		
Общая разминка (отжимания от пола + приседания)	5 минут	Выполните пять отжиманий от пола, затем 5 приседаний с собственным весом. И так по кругу – несколько раз.
1. Подтягивания обратным средним хватом (на бицепс)	1 x 2 1 x 4 1 x 6 1 x 8 1 x 10 1 x 12 1 x max 1 x 12 1 x 8 1 x 4	Задействуйте мышцы рук по максимуму. Ширину хвата - на ширине плеч или чуть уже - не меняйте. Ноги и живот держите подобранными. Лучше меньше, да качественней. Засчитываются только техничные повторы. В 7 подходе работайте на рекорд.
2. Отжимания на брусьях с вертикальным корпусом	1 x 4 1 x 8 1 x 12 1 x max	В последнем подходе покажите, на что вы способны. Здесь больше подходов не добавляйте. Если нужно, используйте дополнительное отягощение.
Финальная заминка	около 5 минут	Расслабленно повисите на перекладине и после в дверном проеме растяните мышцы груди. Ничего дополнительного в этой день предпринимать не надо.
<b>Тренировка № 8</b>		
Общая разминка (наклоны корпусом вперед и в стороны)	5 минут	См. тренировку №3
1. Отжимания от пола со средней постановкой рук	2 x max-3	Все основные упражнения в этот день следует выполнять в облегченной

2. Приседания с руками, заведенными за затылок	2 x тах-3	манере, останавливаясь за 3-4 или даже 5 повторений до возможного отказа. В висах это применимо ко времени. Количество подходов менять/добавлять не нужно.
3. Висы на перекладине двумя руками	2 попытки	
4. Скручивания на пресс	2 подхода	Выполняется в произвольной, но техничной манере.
Финальная заминка	около 5 минут	Поделайте легкие пуловеры с гантелями (не более 5-8 кг) лежа на полу

### Тренировка № 9

Общая разминка (Прыжки со скакалкой)	5 минут	В произвольной манере
1. Подтягивания широким хватом (к груди)	5 x 10-12	Хват – с каждой стороны на одну ладонь шире плеч. Первые два подхода выполните без дополнительного отягощения. Начиная же с третьего – отягощение обязательно. Если предписанное количество повторений непосильно, выполняйте подходы в том числе, что можете выполнить, но снова с доп. весом у пояса. Последние три подхода отработайте на пределе.
2. Подъем прямых ног до 120° в висе на перекладине	5 x тах	Основательно проработайте мышцы пресса и сгибатели бедра.
Финальная заминка	около 5 минут	Походите, расслабьтесь. Сделайте несколько наклонов вперед и в стороны, поворачивая корпусом.

### Тренировка № 10

Общая разминка (Прыжки со скакалкой )	5 минут	В произвольной манере
1. Отжимания в брусьях с наклоном корпуса вперед	5 x 10-12	Начиная с третьего подхода, используйте дополнительный вес у пояса. Эти подходы должны быть

		выполнены с максимумом усилия.
2. Двойные скручивания на пресс	5 x max	Уделите все внимание проработке мышц пресса.
Финальная заминка	около 5 минут	Поделайте легкие пуловеры с гантелями (не более 5-8 кг) лежа на полу

**P.S.** Между подходами отдыхайте столько, сколько нужно, чтобы следующий подход можно было выполнить со свежими силами. Но для ориентира держитесь 90-120 секунд – и между подходами, и между упражнениями.



Представляю вашему вниманию эффективные программы тренировок на турнике для набора мышечной массы и увеличения силы. Абсолютно все программы тренировок на турнике основаны на таком базовом упражнении как подтягивания. Тренировки на перекладине и подтягивания по-настоящему эффективно помогут вам набрать мышечную массу и увеличить силу. Все что Вам нужно это турник и немного свободного времени.

После тренировок выполняйте упражнения на растяжку. **Растяжка** мышц способствует более быстрому восстановлению и мышечному росту. Если вы хотите улучшить свою растяжку, вам поможет **йога**. Заниматься йогой можно даже в домашних условиях.

Чтобы эффективно увеличивать мышечную массу и силу нужно не только тренироваться, но и правильно питаться. Поэтому, во время набора массы **увеличьте количество калорий** выше вашей дневной нормы. При недостатке калорий вы не сможете увеличить мышечную массу и силу и будете стремительно сохнуть.

### **СХЕМА ПОДТЯГИВАНИЙ №1 – Метод максимальных усилий**

Данная программа подтягиваний очень простая, и в то же время очень жесткая. Выполнять ее не следует слишком часто, однако по завершению схемы, вы поймете, что тренировка не прошла напрасно.

Программа состоит из 5 подходов с максимальным числом подтягиваний, отдых между подходами не более 3 минут. Согласитесь, не очень просто. Однако если вы хотите подойти к данной схеме более рассудительно тогда выполните тренировку следующим образом:

1-й сет с 80% от максимального числа подтягиваний (например, если вы можете выполнить 10 подтягиваний, тогда сделайте 8 подтягиваний в первом сете)  
2-й сет с 85% от максимального числа подтягиваний  
3-й сет с 90% от максимального числа подтягиваний  
4-й сет с 95% от максимального числа подтягиваний  
5-й сет максимальное число подтягиваний (в последнем сете от вас требуется максимальная отдача, не отпускайте турник, пока все силы не покинут вас)

\* Отдых между сетами – не более 3 минуты

**Примечание:** Разумеется, что вы должны выполнять надлежащую разминку перед началом тренировки на турнике. Также по окончании подтягиваний выполняйте упражнения на растяжку.

### **СХЕМА ПОДТЯГИВАНИЙ №2 – 100 подтягиваний за максимально короткий период времени**

Данная схема подтягиваний неплохой способ разнообразить свою тренировочную программу и по-настоящему «удивить» мышцы. Также если у вас мало времени, но вы хотите выполнить достойную тренировку на турнике, данная схема – отличный вариант. Конечно, не обязательно выполнять строго 100 подтягиваний, вы можете брать за ориентир и иные цифры, в зависимости от физической подготовки. Идея в том, чтобы выполнить как можно больше подтягиваний за максимально короткий период времени, причем количество выполненных подходов абсолютно не имеет значения.

Данную схему тренировок можно выполнить разнообразными способами, например разбив на подходы по: 15, 13, 12, 12, 11, 10, 10, 9, 8 повторений, в сумме = 100 подтягиваний. Примечание: Данную программу тренировок, в свое время практиковал и рекомендовал Арнольд Шварценеггер.

### **СХЕМА ПОДТЯГИВАНИЙ №3 – Метод повторных нагрузок**

Это еще один непростой план тренировок на турнике, можно сказать идеальный, если вы желаете тренироваться с максимальной отдачей. Представленная схема подтягиваний очень эффективно растит силу и выносливость мышц.

Метода повторных нагрузок основан на подтягиваниях с небольшой интенсивностью и малым периодом отдыха, дающих физиологический импульс к применению большей силы.

**Инструкция:** Вам необходимо выполнять в одном сете 20-30% от максимального числа подтягиваний. Итак, если вы можете выполнить 10 повторений, тогда вы должны сделать 2-3 подтягивания в одном сете.

Выполните 2-3 подтягивания, затем немного отдохните (примерно 10-30 секунд – чем короче, тем лучше) и приступайте к следующему подходу.

Выполните максимальное число подходов. Тренировка закончена когда вы больше не сможете придерживаться идеальной техники выполнения.

**Примечание:** При каждом новом повторении меняйте ширину или тип хвата, например подтягивания обратным хватом (чем больше разнообразных техник подтягивания, тем лучше).

### **СХЕМА ПОДТЯГИВАНИЙ №4 – Метод пирамиды**

Примером программы могут быть следующие прогрессии:  
С шагом 1 – 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1 = 100 подтягиваний  
С шагом 2 – 1, 2, 4, 6, 8, 10, 8, 6, 4, 2, 1 = 52 подтягивания  
С шагом 3 и т.д., также верхнее число можно увеличить или наоборот уменьшить.

Отдыхайте столько времени, сколько вам необходимо для восстановления. Обратите внимание, что данная схема подтягиваний уже включает в себя стадию «разогрева» и «охлаждения».