

Программа Льюиса Армстронга

- Эту программу использовал майор морской пехоты США Чарльз Льюис Армстронг для подготовки к попытке установить мировой рекорд по количеству подтягиваний за подход. В программе предоставлено все необходимое для физического совершенствования: разнообразие, перегрузка и регулярность. Занимавшиеся по программе добились замечательных результатов за 6-8 недель. Большинство, если не все, по окончании программы могли выполнить минимум 20 подтягиваний за один подход.
- Обращаю особое внимание на регулярность выполнения программы — от этого зависит эффективность тренировок и результат. Ежедневное выполнение упражнений, перечисленных ниже — ключ к достижению максимума в 20 подтягиваний за подход. Вы должны минимум тренироваться 5 дней подряд каждую неделю!
- Утренняя тренировка
- Каждое утро выполняйте три сета отжиманий на максимум. Отжимания — одно из лучших упражнений для укрепления всех мышц плечевого пояса. Майор Армстронг описал свою утреннюю тренировку следующим образом:
- «После подъема я делал первый сет отжиманий на палубе. Потом я шел в ванную комнату и приводил себя в порядок. Затем вновь возвращался на палубу и выполнял второй сет отжиманий, после чего вновь шел в ванную бриться. После бриться, возвращался в каюту и там выполнял третий сет отжиманий. Окончательно проснувшись после выполнения всех подходов, я принимал расслабляющий душ.»

- День 1

- Пять сетов подтягиваний на максимум. Перерывы между сетами 90 секунд. Не волнуйтесь по поводу количества повторений, прикладывайте максимум усилий в каждом подходе. Вы увидите, что в последних двух сетах получится сделать больше повторений.

- День 2

- «Пирамида». Начните с одного повторения и дойдите до максимума, когда в следующем подходе не сможете сделать нужное количество подтягиваний. После этого сделайте еще один подход на максимум. Время отдыха после каждого подхода - 10 секунд.

- День 3

- С этого дня вы будете тренироваться с помощью так называемых "тренировочных сетов" (смотрите в конце статьи). 9 ваших сетов будут разделены на 3 типа подтягиваний: 3 сета широким хватом, 3 сета средним хватом и 3 сета узким нижним хватом. Отдых после каждого сета - не более 60 секунд.

- День 4
- Сделайте максимально возможное количество "тренировочных сетов". То есть, если в предыдущем дне вы делали 9 сетов, то сейчас должны сделать максимальное количество сетов, меняя хват каждые 3 подхода. Отдых между сетами - 60 секунд.
- Вы должны делать сет, пока хватает сил заканчивать полноценный "тренировочный сет". Приготовьтесь к тому, что это будет самый длинный тренировочный день на неделе.
- Если вы сделаете больше 9 "тренировочных сетов" сегодня, то на следующей неделе добавьте 1 повторение во все "тренировочные сет", которые вы делаете.
- День 5
- Повторите день, который вам показался наиболее трудным из предыдущих четырех.

- Эту тренировку нужно выполнять ежедневно по утрам. Поскольку у большинства из нас достижение цели занимает минимум около 4 недель, за это время вы увидите, что эта утренняя тренировка достаточно проста чтобы войти в привычку, или , по крайней мере, начнете больше ценить утренний душ.
- Рекомендуем выполнять эту тренировку ежедневно, это поможет вам подстроиться к программе тренировок.
- Программа тренировок
- Теперь перейдем к основной части программы тренировок. Я рекомендую вам начинать подтягиваться не менее чем через 3-4 часа после утренних отжиманий. Программа условно разделена на 5 тренировочных дней (с понедельника по пятницу). В выходные дни (суббота,воскресенье) , обязательно отдохните от тренировок. В течении недели очень важно не пропускать дни тренировок. И наконец, делать подтягивания — важнее, чем делать отжимания (если часть дня вам все-таки нужно пропустить по какой-либо причине).
- Программа разработана специально для улучшения показателей в конкретном упражнении — подтягиваниях на турнике. Также, эту программу можно использовать для подтягиваний разными хватами. Эффективность зависит от качества выполнения упражнений, количество повторений неважно. Вы должны стремиться к идеальной технике в каждом повторении. Не обманывайте сами себя.

- Тренировочные сеты
- Для того чтобы определить ваш «тренировочный сет», придется немного поэкспериментировать. «Тренировочный сет» — определенное фиксированное количество повторений. У одного человека может быть 5 повторений в тренировочном сете, у другого больше или меньше и т.д.
- Количество повторений в вашем «тренировочном сете» должно быть таковым, чтобы вы могли выполнить 9 сетов с этим количеством. Скажем вы можете сделать 9 сетов по 5 повторений. Значит в вашем "тренировочном сете" - 5 повторений. Если можете больше, то увеличивайте количество, если в последних подходах не можете выполнить нужно количество - уменьшайте. Идея заключается в том, чтобы во всех подходах делать одинаковое количество повторений.
- Лучший показатель количества повторений в «тренировочном сете» — День 4. Если вы успешно прошли День 3, попробуйте добавить 1 повторение к «тренировочному сету» в День 4. Теперь, если в День 4 вам удастся выполнить больше 9 сетов — добавляйте еще одно повторение.
- Важно не менять количество повторений в «тренировочном сете» в течении дня. Если вам становится очень тяжело, все равно не снижайте количества повторений.

- В заключение
- Эта программа прекрасно работает для тех, у кого есть желание увеличить количество подтягиваний в подходе. Если вы хотите добиться эффекта — занимайтесь регулярно. В первые несколько недель вы можете обнаружить, что у вас получается делать меньше повторений. Это нормальная реакция организма, перетренированность. Продолжайте в том же духе и количество повторов пойдет вверх.
- Если вы делаете 12-15 подтягиваний на максимум в подходе, выполнение программы займет у вас около 4 недель, по окончании вы сможете подтягиваться 20 раз за подход.