

Артем Патрикеев

---

*Подтягивания —  
155 вариантов  
выполнения*



Артем Патрикеев

**Подтягивания –  
155 вариантов выполнения**

«Издательские решения»

**Патрикеев А. Ю.**

Подтягивания – 155 вариантов выполнения / А. Ю. Патрикеев —  
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-504393-1

Подтягивания — очень популярное упражнение. Но большинство людей знает лишь два-три самых известных способа его выполнения. В этой брошюре вы найдете целых 155 вариантов! Подтягивания с разным положением рук, ног, с использованием предметов и различного оборудования.

ISBN 978-5-00-504393-1

© Патрикеев А. Ю.  
© Издательские решения

# Содержание

Вступительное слово	6
Подтягивания	7
I. Подтягивания без использования специального инвентаря или оборудования	8
Конец ознакомительного фрагмента.	11

# **Подтягивания – 155 вариантов выполнения**

**Артем Юрьевич Патрикеев**

© Артем Юрьевич Патрикеев, 2019

ISBN 978-5-0050-4393-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## Вступительное слово

Подтягивания – это одно из базовых упражнений, которым будет полезно овладеть каждому человеку, они очень хорошо развивают мышцы и суставы. К тому же их часто используют при сдаче ГТО и подобных тестов, а также для проверки развития силы в школах и высших учебных заведениях.

В данном пособии вы найдете более 150 вариантов выполнения подтягиваний. Некоторые варианты могут показаться простыми, какие-то – практически невыполнимыми, но большая их часть поможет вам не только хорошенько потренироваться, но и максимально разнообразить занятия.

Перед тем, как переходить к выполнению различных сложных вариантов подтягиваний, сначала необходимо научиться выполнять классические подтягивания. Если вы только начинаете тренироваться, вначале можно облегчить выполнение и сделать подготовительные упражнения – подтягивания в висе лежа и сидя, но как только они будут освоены, стоит переходить к классическим подтягиваниям. Лучше сделать два-три подтягивания из обычного виса, чем десяток-другой попроще. Облегченные варианты даются для того, чтобы можно было освоить технику выполнения и немного подкачаться, а уж дальше нужно переходить к основному варианту и нарабатывать количество. А когда тренирующийся будет уверенно выполнять классические подтягивания, тогда и пригодится разнообразие, чтобы не заскучать, выполняя одно и то же.

Вспоминаю себя в детстве: начинаю подтягиваться, и после 20 раз уже становится как-то скучно, так и думаю, что пора заканчивать и переходить к каким-то другим упражнениям. А если применять различные варианты – десять раз подтянулся одним способом, потом еще десять – другим, то становится веселее. Можно даже еще двадцатку-другую сделать с отдыхом. Так в целом и получится, что объем работы окажется большим, а скучно вам точно не будет. Поэтому применяйте различные варианты с умом, подсказывайте своим знакомым и друзьям, что можно сделать новенького. И вам будет интересно, и друзьям веселее.

Упражнения разбиты на два больших раздела: подтягивания без дополнительного инвентаря и оборудования, а другой вариант – вместе с ним. Кроме того, некоторые варианты можно было бы разбивать дальше на более мелкие или каждый раз писать новую цифру только потому, что используется другой предмет. Их я постарался выделить в каком-нибудь одном из пунктов, чтобы не загромождать текст чересчур однообразными вариантами подтягиваний.

Удачных вам тренировок и огромного количества подтягиваний!

# Подтягивания

## **I. Подтягивания без использования специального инвентаря или оборудования**

### **1. Обычным хватом (прямой хват, или классический)**

Выполняется из виса, хват сверху. Висим прямым телом, держась за перекладину, руки также прямые, то есть четыре пальца обхватывают перекладину сверху, а большой палец расположен снизу. Тыльная сторона кисти направлена к тому, кто выполняет упражнение. Подтягивание выполняется за счет силы рук без дополнительных махов и рывков. Необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины. Если же подтянуться до этого положения не получается, такое подтягивание не засчитывается.

### **2. Обычным хватом – большой палец сверху**

Выполняется из виса, хват сверху. Висим прямым телом, держась за перекладину, руки также прямые. В данном случае все пальцы обхватывают перекладину сверху, тыльная сторона кисти направлена к подтягивающемуся. При таком варианте хвата проще соскользнуть с перекладины, поэтому его стоит применять, если перекладина слишком широкая для обхвата или же если используются специальные накладки, при использовании которых просто нет необходимости дополнительно обхватывать перекладину большим пальцем.

### **3. Обратным хватом**

Выполняется из виса, хват снизу. Висим прямым телом, держась за перекладину, руки также прямые. В данном случае хват четыре пальца сверху, большой снизу, но пальцы теперь направлены к подтягивающемуся. Этот вариант проще выполнять, так как в работу в большей степени включаются бицепсы, поэтому зачастую при тестировании ребята пытаются ухватиться за перекладину именно таким образом. Однако тестирование осуществляется только по классическому варианту.

Обратным хватом также можно браться способом «большой палец сверху».

### **4. Смешанным хватом**

Выполняется из виса, правая рука держится прямым хватом, а левая – обратным (и наоборот), то есть в данном случае руки работают по-разному, поэтому обязательно меняйте их положение, чтобы работа обеих рук в конечном итоге была равноценной – подтянулись 10 раз правой прямым, левая обратным хватом, столько же сделайте и взявшись наоборот.

### **5. Высокое подтягивание**

Подтягивание выполняется из виса хватом сверху, снизу, смешанным, но задача – подтянуться так, чтобы поднять себя над перекладиной как можно выше – до груди или почти до пояса.

### **6. Низкое подтягивание**

Выполняется из виса любым хватом, но подтягиваемся только до подбородка, не поднимая его выше перекладины.

### **7. Низкое подтягивание до половины**

Выполняется из виса любым хватом, но в данном случае мы подтягиваемся лишь наполовину, то есть сгибая руки до 90 градусов, а затем опускаясь обратно в исходное положение.

### **8. Низкое подтягивание почти без сгибания рук**

Выполняется из виса любым хватом, но полного подтягивания не происходит – получается своеобразная попытка подтянуться. То есть слегка приподнимаем себя и опускаемся обратно. Этот вариант может пригодиться на начальных этапах, когда обучающийся только пробует выполнять подтягивания.

### **9. Подтягивание на заданное количество градусов или сантиметров**

Выполняется из виса любым хватом. Задача – выполнять подтягивания на заданное количество градусов. Прямой угол в руках – 90 градусов, а чем выше подтягивание, тем меньше градусов. В этом упражнении нужно четко представлять, на сколько нужно подтянуться (например, на 10 или 20 градусов), или же брать более явные величины – 0, 45, 90, 135, 180 градусов. Если рядом с перекладиной есть стена, то можно на ней расчертить на уровне рук градусы, тогда выполняющий сможет при выполнении ориентироваться на эту схему. Задачу ставим себе сами, мысленно задавая новое количество градусов на каждое следующее подтягивание, или можно попросить тренера, родителей или друзей дать задание. Лучшего всего давать новую команду, когда занимающийся только подтянулся. То есть только он поднялся, например, до 90 градусов, тут же озвучиваем «сорок пять» или любой другой вариант, чтобы занимающийся успел осознать, как подтягиваться дальше, пока будет опускаться в вис.

Также мы можем ориентироваться не на градусы, а на сантиметры. Для этого необходимо разлиновать стойку перекладины или стену на шаги в 5 см и перед выполнением решать, на сколько сантиметров нужно подтянуться. Причем можно выбрать как плюсовые значения – те, что выше перекладины, и минусовые, которые ниже. Можно просто сделать несколько линий и присвоить им номера – так будет даже проще. Какой номер назвали, до того и нужно подтянуться.

Подтягиваемся, ориентируясь по носу (чтобы нос оказался на уровне заданной линии) или подбородку, или, что еще проще, по глазам (чтобы взгляд оказался точно на уровне заданной линии).

### **10. Подтягивание с удержанием угла руками под 90 градусов**

В данном случае начинаем подтягиваться до сгибания рук под 90 градусов, это положение удерживаем 1—2 секунды, затем завершаем подтягивание (подбородок поднимаем выше перекладины), далее опускаемся в вис, а можем на обратном пути опять замереть с согнутыми руками и только потом уже опускаться в вис.

Естественно, угол можно выбрать не только 90 градусов, но чем больше он будет, тем сложнее выполнять задание. Для многих новичков самым сложным является преодоление как раз этого рубежа, так как дальше вытягивать себя намного легче.

### **11. Узким хватом**

Выполняется из положения, когда руки держатся за перекладину максимально близко или на небольшом расстоянии друг от друга. Большинство вариантов подтягиваний можно выполнять узким хватом: прямым, обратным, смешанным, медленно, быстро, подтягиваясь до угла и т. п.

### **12. Широким хватом**

Выполняется из положения, когда руки держатся максимально широко. Таким способом также можно выполнять большинство известных вариантов. Широким хватом подтягиваться сложнее, так как затрачивается больше сил. Кроме того, таким способом можно выполнять некоторые дополнительные варианты, например, подтягиваясь за голову.

### **13. За голову**

Для этого варианта подтягивания нужно держать руки настолько широко, чтобы голова могла пройти между ними. Задача – подтянуться так, чтобы перекладина оказалась за головой (до касания шеи), то есть голова при подтягивании направляется под перекладину и вверх. Здесь также можно применять разные хваты: прямой, обратный, смешанный и другие, главное, чтобы голова между рук пролезала.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.