

ЖИРОСЖИГАНИЕ В ЗАЛЕ

4 недели базовых упражнений для снижения жира с сохранением мышц.

- 4 недели
- Средний
- Тренажёрный зал

для кого и результат

ПОДОЙДЁТ, ЕСЛИ

- ✓ Есть доступ в зал и базовое понимание техники
- ✓ Хочешь уйти в жиросжигание, но не «сдуться»
- ✓ Готов совмещать силовые и кардио

КАК ЗАНИМАТЬСЯ

ПРАВИЛА ПРОГРАММЫ

- Частота: 3 тренировки в неделю через день (например Пн / Ср / Пт).
- Разминка (5 мин): суставная гимнастика сверху вниз + 20 махов руками, 20 приседаний без веса, лёгкое кардио на месте.
- Заминка (5 мин): спокойная ходьба и растяжка основных мышц по 20–30 сек.
- Прогрессия: каждую неделю добавляй 1–2 повтора или немного веса. Стало легко во всех подходах — повышай нагрузку.
- Темп: движение подконтрольное, без рывков. Отдых между подходами 60–90 сек.

Расписание: Пн — А · Ср — В · Пт — А

ТРЕНИРОВКИ

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

1

ПРИСЕДАНИЯ (ШТАНГА/ГАНТЕЛИ)

4*10 · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

Ноги на ширине плеч, спина прямая, взгляд вперёд. Опускайся, отводя таз назад, до параллели бёдер с полом. Колени не заваливай внутрь, вставая через пятки.

ЧТО ДАЁТ

Мощно развивает ноги и ягодицы, ускоряет обмен веществ и жиросжигание, укрепляет корпус.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

КвадрицепсЯгодицыБицепс бедраКор

2

ЖИМ ГАНТЕЛЕЙ ЛЁЖА

3*10 · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

Лёжа на скамье/полу, гантели над грудью. Опускай до уровня груди, разводя локти под ~45°, и выжимай вверх. Лопатки сведены.

ЧТО ДАЁТ

Развивает грудь дома или в зале, работает трицепс и плечи.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

ГрудьТрицепсПлечи

3

ТЯГА ВЕРХНЕГО БЛОКА

3*12 · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

Хват шире плеч, корпус чуть назад. Тяни рукоять к верху груди, сводя лопатки, локти вниз. Возвращай подконтрольно, не бросая вес.

ЧТО ДАЁТ

Формирует широкую спину, прогрессия к подтягиваниям.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

ШирочайшиеСпинаБицепс

4

ЖИМ ГАНТЕЛЕЙ СИДЯ (ПЛЕЧИ)

3*12 · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

Сидя со спинкой, гантели у плеч. Выжимай вверх над головой и опускай к плечам, не прогибая поясницу. Работают плечи.

ЧТО ДАЁТ

Строит округлые плечи с опорой на спину — безопасно для поясницы.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

ПлечиТрицепс

5

ПЛАНКА

3*40 сек · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

Упор на предплечья и носки, тело — прямая линия от головы до пят. Живот и ягодицы напряжены, поясницу не провисай, дыши ровно.

ЧТО ДАЁТ

Укрепляет весь мышечный корсет, убирает боли в спине, формирует плоский живот и осанку.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

ПрессКорПлечиЯгодицы

6

КАРДИО: НАКЛОННАЯ ХОДЬБА/ЭЛЛИПС

15 минут

ТЕХНИКА

Умеренный темп, при котором дыхание учащается, но можешь говорить. Ровная нагрузка в зоне жиросжигания.

ЧТО ДАЁТ

Безопасное жиросжигающее кардио, полезно для сердца и суставов.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

КвадрицепсИкры

1

РУМУНСКАЯ ТЯГА С ГАНТЕЛЯМИ

4*10 · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

Снаряд у бёдер, ноги чуть согнуты. Отводя таз назад, опускай гантели/штангу вдоль ног до натяжения задней поверхности бедра, спина прямая. Работают ягодицы и бицепс бедра.

ЧТО ДАЁТ

Прокатывает заднюю поверхность бедра и ягодицы, укрепляет поясницу.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Бицепс бедраЯгодицыПоясница

2

ОТЖИМАНИЯ НА БРУСЬЯХ / ЖИМ В ТРЕНАЖЁРЕ

3*10 · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

Упор на брусьях, корпус чуть вперёд. Опускайся, сгибая локти до ~90°, и выжимай вверх. Без рывков, плечи не заваливай.

ЧТО ДАЁТ

Мощно грузит грудь и трицепс, растит верх тела.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

ГрудьТрицепсПлечи

3

ТЯГА ГАНТЕЛИ В НАКЛОНЕ

3*12 на руку · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

Наклонись с прямой спиной, опора на скамью. Тяни гантель к поясу, сводя лопатку, локоть вдоль корпуса. Опускай подконтрольно.

ЧТО ДАЁТ

Строит спину и «толщину», прорабатывает широчайшие и бицепс.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

ШирочайшиеСпинаБицепс

4

ВЫПАДЫ С ГАНТЕЛЯМИ

3*12 на ногу · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

Гантели в опущенных руках. Шагай вперёд/назад до угла 90° в коленях, корпус прямой, толчок через пятку передней ноги.

ЧТО ДАЁТ

Выпады с весом — сильные и подтянутые ноги и ягодицы.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

КвадрицепсЯгодицыБицепс бедра

5

СКРУЧИВАНИЯ

3*15 · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

Лёжа на спине, колени согнуты. Округляя верх спины, тянись рёбрами к тазу усилием пресса, поясница прижата к полу. Без рывков шей.

ЧТО ДАЁТ

Классически прокатывает прямую мышцу живота — верхний пресс.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Пресс

6

КАРДИО-ИНТЕРВАЛЫ (1 МИН БЫСТРО/1 МИН СПОКОЙНО)

15 минут

ТЕХНИКА

Чередуй ускорение и спокойный темп по времени (например 1 мин быстро / 1 мин медленно). Интервалы сжигают больше калорий.

ПИТАНИЕ — КОРОТКО

БЕЗ ДИЕТ, НО ПО ПРАВИЛАМ

- Лёгкий дефицит калорий (минус ~10–15%), без голодовок и жёстких диет.
- Белок в каждый приём (мясо, рыба, яйца, творог) — сохраняет мышцы при похудении.
- Больше овощей и воды — 1,5–2 литра в день.
- Меньше сахара и жидких калорий (соки, газировка, сладкий кофе).
- Сон 7–8 часов — без сна жир уходит хуже.

ВАЖНО

Программа носит общий характер. При хронических болезнях, травмах, беременности или после операций — сначала проконсультируйся с врачом. Не тренируйся через боль, осваивай технику с лёгкого веса. За персональной программой под твои особенности — запишись к Демису.