

УБРАТЬ ЖИВОТ И БОКА (ДЛЯ МУЖЧИН)

4 недели: сжечь жир на животе и боках, добавить рельеф.

- 4 недели
- Средний
- Дом (гантели/резинка) или зал

для кого и результат

ПОДОЙДЁТ, ЕСЛИ

- ✓ Мужчинам, кто хочет убрать живот и бока
- ✓ Готов 4 тренировки в неделю (силовые + кардио)
- ✓ Есть гантели/резинка или доступ в зал

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.

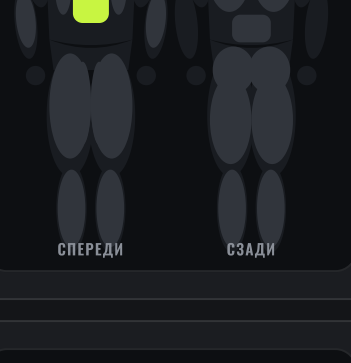
Расписание: Пн — А (верх+кор) · Вт — кардио · Чт — В (низ+кор) · Сб — кардио

ТРЕНИРОВКИ

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

ТРЕНИРОВКА А — ВЕРХ + КОР

1



ОТЖИМАНИЯ

4*12 · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

Ладони под плечами, тело — прямая линия от головы до пят. Опускайся до угла 90° в локтях и выжимай вверх. Тяжело — делай с колен.

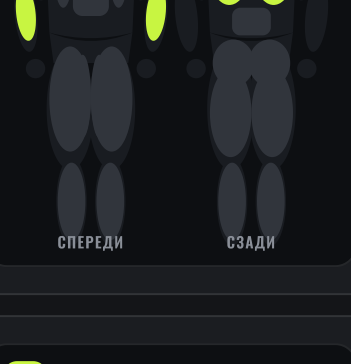
ЧТО ДАЁТ

Прокрачивает грудь, плечи и трицепс, укрепляет пресс и стабилизаторы. Можно делать где угодно.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

- Грудь
- Трицепс
- Плечи
- Кор

2



ТЯГА ГАНТЕЛИ / ПОДТЯГИВАНИЯ (РЕЗИНКА)

4*10 · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

Вис на перекладине хватом чуть шире плеч. Подтягивайся грудью к перекладине, сводя лопатки. Тяжело — используй резинку или гравитрон.

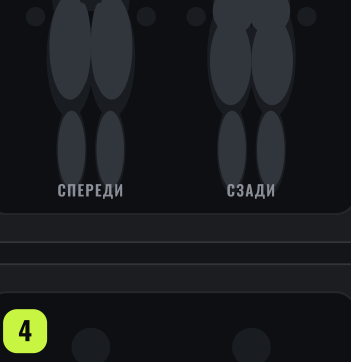
ЧТО ДАЁТ

Лучшее на спину со своим весом: ширина и сила верха.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

- Широчайшие
- Спина
- Бицепс
- Предплечья

3



ЖИМ ГАНТЕЛЕЙ СИДЯ

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.

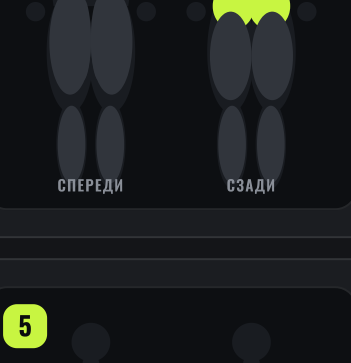
ЧТО ДАЁТ

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

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

- Плечи
- Трицепс

4



ПЛАНКА

3*45 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.

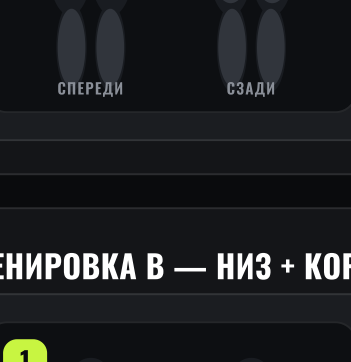
ЧТО ДАЁТ

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

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

- Пресс
- Кор
- Плечи
- Ягодицы

5



СКРУЧИВАНИЯ

3*20 · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

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

ЧТО ДАЁТ

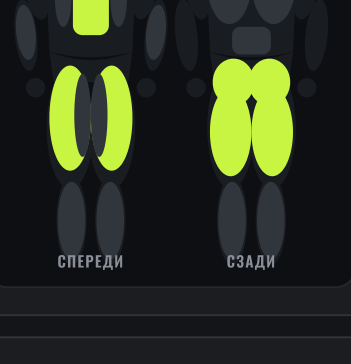
Классически прокачивает прямую мышцу живота — верхний пресс.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

- Пресс

ТРЕНИРОВКА В — НИЗ + КОР

1



ПРИСЕДАНИЯ

4*12 · 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, вставай через пятки.

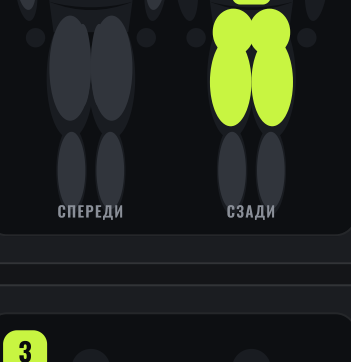
ЧТО ДАЁТ

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

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

- Квадрицепс
- Ягодицы
- Бицепс бедра
- Кор

2



РУМУНСКАЯ ТЯГА

3*12 · 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.

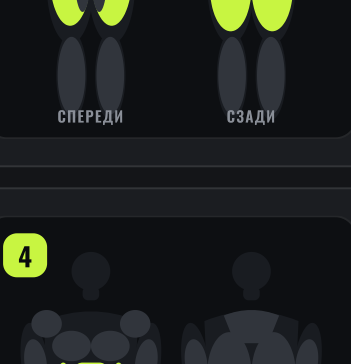
ЧТО ДАЁТ

База для задней цепи: ягодицы, бицепс бедра, крепкая спина.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

- Бицепс бедра
- Ягодицы
- Поясница

3



ВЫПАДЫ

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.

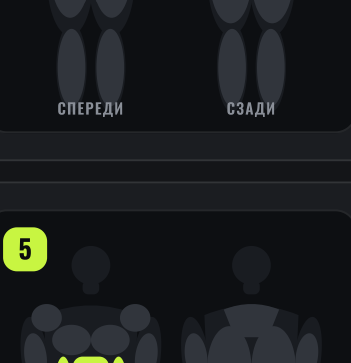
ЧТО ДАЁТ

Выпады с весом — сильные и подтянутые ноги и ягодицы.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

- Квадрицепс
- Ягодицы
- Бицепс бедра

4



ВЕЛОСИПЕД

3*20 · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

Лёжа на спине, поочерёдно тяни локоть к противоположному колену, вторую ногу вытягивая. Работай прессом, а не шеей, темп средний.

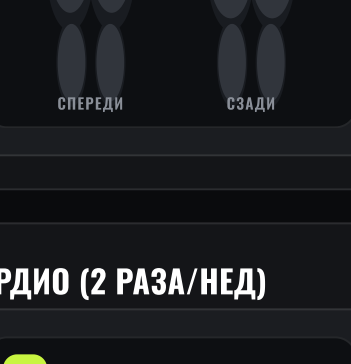
ЧТО ДАЁТ

Прорабатывает пресс и косые одновременно, очерчивает талию.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

- Пресс
- Косые

5



БОКОВАЯ ПЛАНКА

3*30 сек на сторону · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

Упор на одно предплечье, тело прямой линией на боку, таз вверх. Держи, не заваливаясь, затем смени сторону. Работают косые мышцы.

ЧТО ДАЁТ

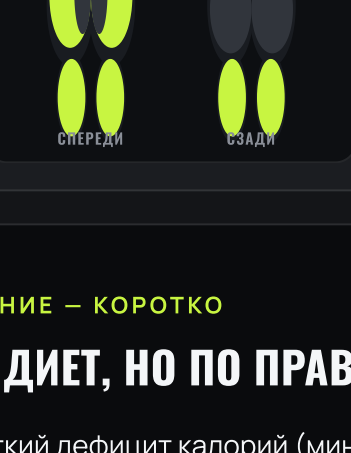
Прорабатывает косые и боковой пресс, стабилизирует корпус и талию.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

- Косые
- Пресс
- Кор

КАРДИО (2 РАЗА/НЕД)

1



БЫСТРАЯ ХОДЬБА / БЕГ / ВЕЛОТРЕНАЖЁР

20–30 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

- Квадрицепс
- Икры

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.