

МУЖСКАЯ БАЗА: СИЛА В ЗАЛЕ

Базовая силовая программа: присед, жим, тяга. Крепкое тело и рост силы. 4–6 недель.

- 4–6 недель
- Средний
- Тренажёрный зал

для кого и результат

ПОДОЙДЁТ, ЕСЛИ

- ✓ Мужчинам, кто хочет стать сильнее
- ✓ Готов осваивать базу со штангой
- ✓ 3 тренировки в неделю

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.

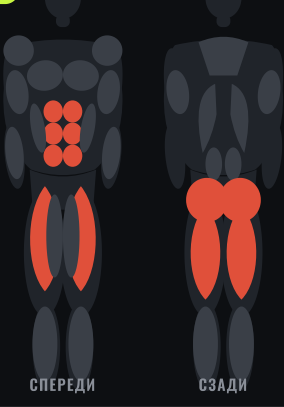
Расписание: Пн — А · Ср — В · Пт — А

ТРЕНИРОВКИ

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

ТРЕНИРОВКА А

1



ПРИСЕДАНИЯ СО ШТАНГОЙ

4×6–8 · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

Штанга на верху трапеций, ноги на ширине плеч. Приседай, отводя таз назад, до параллели бёдер, спина нейтральна, колени по носкам. Вставай через пятки.

ЧТО ДАЁТ

Король упражнений на ноги: масса и сила ног, ягодиц, всего тела.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

- Квадрицепс
- Ягодицы
- Бицепс бедра
- Кор

2



ЖИМ ШТАНГИ ЛЁЖА

4×6–8 · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

Лопатки сведены, стопы в пол. Опускай штангу к низу груди, локти под ~45°, и выжимай вверх до прямых рук. Без отбива от груди.

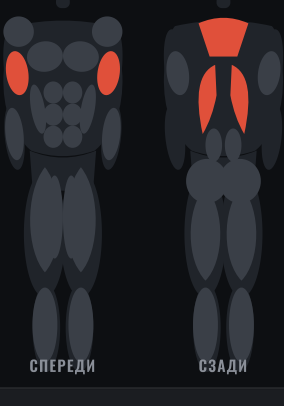
ЧТО ДАЁТ

Главное упражнение на грудь: масса и сила верха.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

- Грудь
- Трицепс
- Плечи

3



ТЯГА ШТАНГИ В НАКЛОНЕ

4×8 · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

Наклон с прямой спиной ~45°, штанга в опущенных руках. Тяни к низу живота, сводя лопатки, локти вдоль корпуса. Опускай подконтрольно.

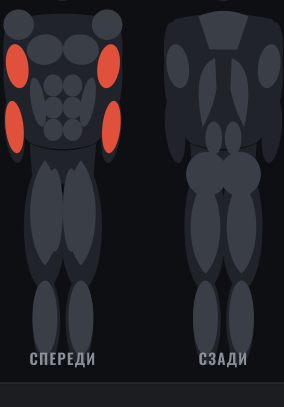
ЧТО ДАЁТ

Строит мощную толстую спину.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

- Широчайшие
- Спина
- Бицепс
- Трапеции

4



ПОДЪЁМ ШТАНГИ НА БИЦЕПС

3×10 · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

Стоя, штанга/гантели в опущенных руках. Сгибай руки, поднимая вес к плечам, локти прижаты к корпусу, без раскачки. Работает бицепс.

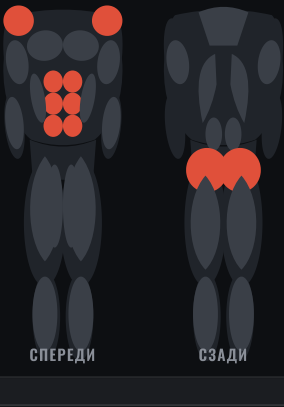
ЧТО ДАЁТ

Максимальная нагрузка на бицепс со штангой.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

- Бицепс
- Предплечья

5



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

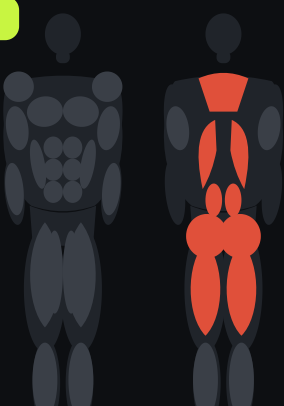
Укрепляет весь мышечный корсет, убирает боли в спине, формирует плоский живот и осанку.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

- Пресс
- Кор
- Плечи
- Ягодицы

ТРЕНИРОВКА В

1



СТАНОВАЯ ТЯГА

4×5 · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

Штанга у голеней, спина прямая, грудь раскрыта. Отрывай штангу, одновременно разгибая ноги и корпус, гриф скользит близко к телу. Мощное базовое движение — осваивай с малого веса.

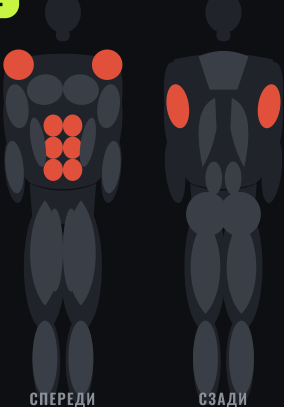
ЧТО ДАЁТ

Базовое движение на всё тело — сила задней цепи и спины.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

- Бицепс бедра
- Ягодицы
- Спина
- Поясница
- Трапеции

2



ЖИМ ШТАНГИ СТОЯ

4×8 · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

Штанга на передних дельтах, хват чуть шире плеч. Выжимай над головой до прямых рук, не прогибая поясницу. Опускай подконтрольно.

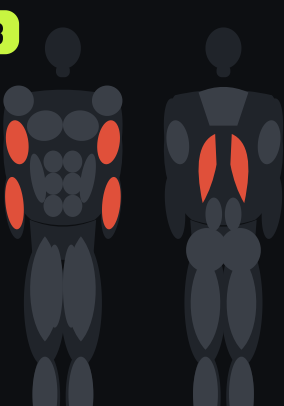
ЧТО ДАЁТ

Жим стоя — сила и объём плеч, крепкий корпус.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

- Плечи
- Трицепс
- Кор

3



ПОДТЯГИВАНИЯ

4×макс · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

Вис на прямых руках, хват чуть шире плеч. Тяни грудь к перекладине, сводя лопатки, без рывка. Опускайся подконтрольно до полного вися.

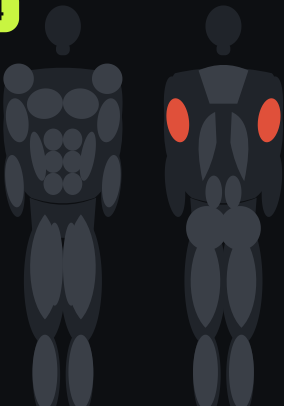
ЧТО ДАЁТ

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

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

- Широчайшие
- Спина
- Бицепс
- Предплечья

4



РАЗГИБАНИЕ НА ТРИЦЕПС

3×12 · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

Разгибай руки в локтях против нагрузки (блок или гантель за головой), локти неподвижны. Работает трицепс.

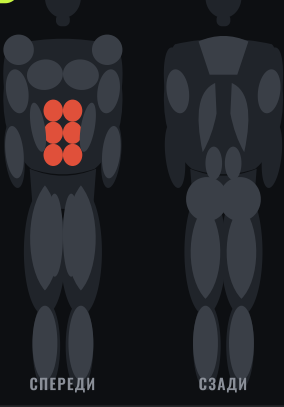
ЧТО ДАЁТ

Изолирует трицепс — объём и «подкова» задней части руки.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

- Трицепс

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

ПИТАНИЕ — КОРОТКО

ПИТАНИЕ НА НАБОР МАССЫ

- Небольшой профицит калорий (плюс ~10–15%) — без него мышцы не растут.
- Белок 1,6–2 г на кг веса в день (мясо, рыба, яйца, творог).
- Углеводы вокруг тренировки (крупы, рис, макароны из твёрдых сортов) — энергия для роста.
- Ешь регулярно, 4–5 приёмов пищи, не пропускай.
- Сон 7–9 часов — мышцы растут во время отдыха.

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.