

НАБОР МАССЫ ДЛЯ НОВИЧКА

Первые мышцы: full-body в зале для новичка, простые базовые движения. 6 недель.

- 6 недель
- Новичок
- Тренажёрный зал

для кого и результат

ПОДОЙДЁТ, ЕСЛИ

- ✓ Хочешь набрать мышечную массу
- ✓ Только начинаешь в зале
- ✓ Готов есть с профицитом и высыпаться

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: 3 раза в неделю через день, одна тренировка на всё тело

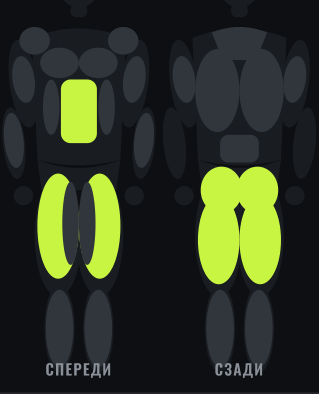
тренировки

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

ТРЕНИРОВКА НА ВСЁ ТЕЛО

Вес такой, чтобы последние 2 повтора были тяжёлыми

1



ПРИСЕДАНИЯ СО ШТАНГОЙ / В ТРЕНАЖЁРЕ

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

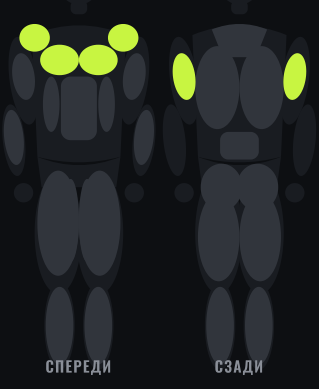
Король упражнений на ноги: масса и сила ног, ягодиц, всего тела.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

- Квадрицепс
- Ягодицы
- Бицепс бедра
- Кор

3×10 · отдых 60–90с

2



ЖИМ ШТАНГИ ЛЁЖА

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

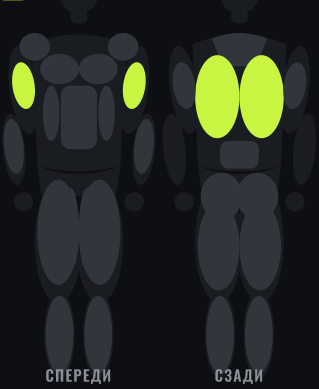
Главное упражнение на грудь: масса и сила верха.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

- Грудь
- Трицепс
- Плечи

3×10 · отдых 60–90с

3



ТЯГА ВЕРХНЕГО БЛОКА

ТЕХНИКА

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

ЧТО ДАЁТ

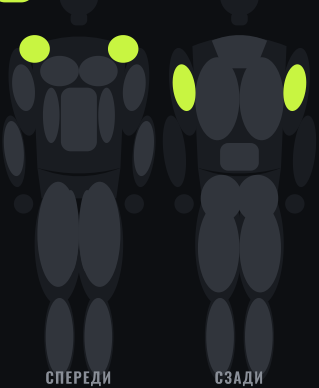
Формирует широкую спину, прогрессия к подтягиваниям.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

- Широчайшие
- Спина
- Бицепс

3×12 · отдых 60–90с

4



ЖИМ ГАНТЕЛЕЙ СИДЯ

ТЕХНИКА

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

ЧТО ДАЁТ

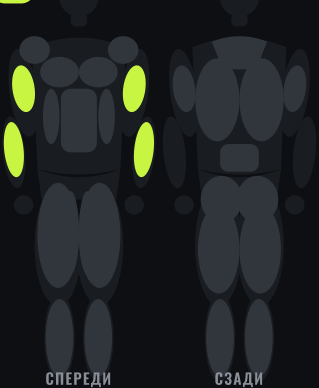
Строит округлые плечи с опорой на спину — безопасно для поясницы.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

- Плечи
- Трицепс

3×12 · отдых 60–90с

5



ПОДЪЁМ ШТАНГИ НА БИЦЕПС

ТЕХНИКА

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

ЧТО ДАЁТ

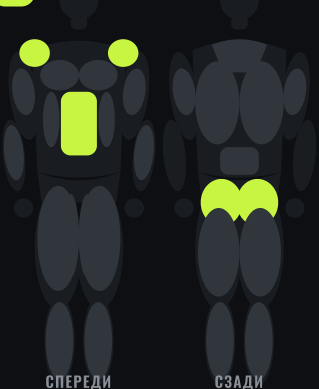
Максимальная нагрузка на бицепс со штангой.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

- Бицепс
- Предплечья

3×12 · отдых 60–90с

6



ПЛАНКА

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

3×40 сек · отдых 60–90с

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.