

РЕЛЬЕФ И ПРЕСС (ДЛЯ МУЖЧИН)

Сжечь лишнее и проявить рельеф с прессом. Силовые + кардио. 4 недели.

- 4 недели
- Средний
- Тренажёрный зал

для кого и результат

ПОДОЙДЁТ, ЕСЛИ

- ✓ Мужчинам, кто хочет рельеф и пресс
- ✓ Есть база, готов к интенсиву
- ✓ 4 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 · Вт — кардио · Чт — В · Сб — кардио

ТРЕНИРОВКИ

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

ТРЕНИРОВКА А — ВЕРХ + ПРЕСС



ЖИМ ШТАНГИ ЛЁЖА

4×10 · 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



ТЯГА ВЕРХНЕГО БЛОКА

4×12 · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

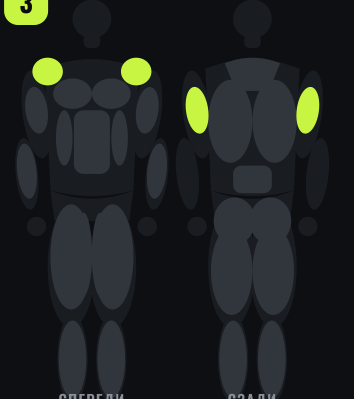
Хват шире плеч, корпус чуть назад. Тяни рукоять к верху груди, сводя лопатки, локти вниз. Возвращай подконтрольно, не бросая вес.

ЧТО ДАЁТ

Формирует широкую спину, прогрессия к подтягиваниям.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Широчайшие Спина Бицепс



ЖИМ ГАНТЕЛЕЙ СИДЯ

3×12 · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

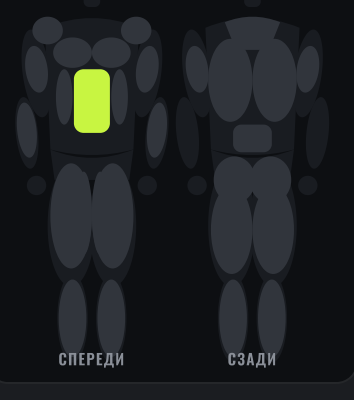
Сидя со спинкой, гантели у плеч. Выжимай вверх над головой и опускай к плечам, не прогибая поясницу. Работают плечи.

ЧТО ДАЁТ

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

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Плечи Трицепс



СКРУЧИВАНИЯ

3×20 · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

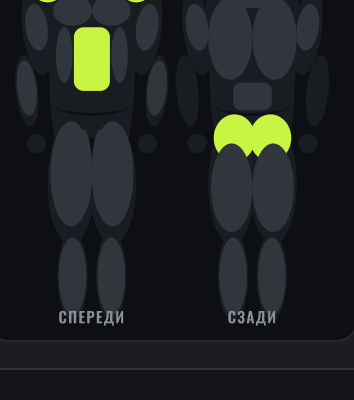
Лёжа на спине, колени согнуты. Округляя верх спины, тянись рёбрами к тазу усилием пресса, поясница прижата к полу. Без рывков шеи.

ЧТО ДАЁТ

Классически прокачивает прямую мышцу живота — верхний пресс.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Пресс



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.

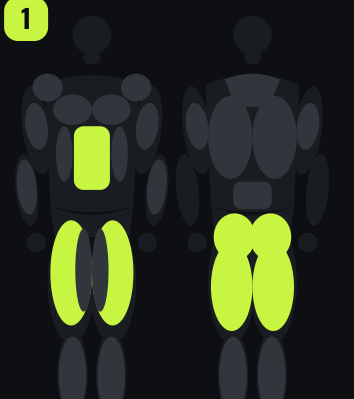
ЧТО ДАЁТ

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

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Пресс Кор Плечи Ягодицы

ТРЕНИРОВКА В — НИЗ + ПРЕСС



ПРИСЕДАНИЯ СО ШТАНГОЙ

4×10 · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

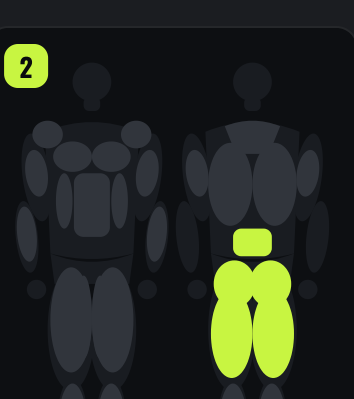
Штанга на верху трапеций, ноги на ширине плеч. Приседай, отводя таз назад, до параллели бёдер, спина нейтральна, колени по носкам. Вставай через пятки.

ЧТО ДАЁТ

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

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Квадрицепс Ягодицы Бицепс бедра Кор



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



ВЫПАДЫ С ГАНТЕЛЯМИ

3×12 на ногу · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

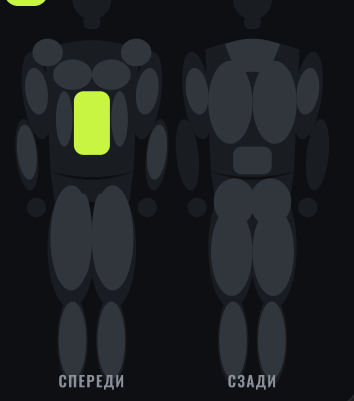
Гантели в опущенных руках. Шагай вперёд/назад до угла 90° в коленях, корпус прямой, толчок через пятку передней ноги.

ЧТО ДАЁТ

Выпады с весом — сильные и подтянутые ноги и ягодицы.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Квадрицепс Ягодицы Бицепс бедра



ПОДЪЁМ НОГ ЛЁЖА

3×15 · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

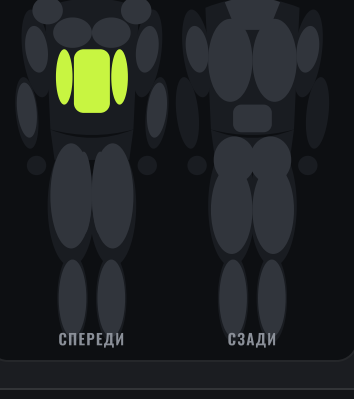
Лёжа на спине, руки вдоль тела, поясница прижата. Поднимай прямые ноги до вертикали и медленно опускай, не бросая. Тяжело — сгибай колени.

ЧТО ДАЁТ

Мощно нагружает нижний пресс и подвздошные мышцы.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Пресс Кор



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.

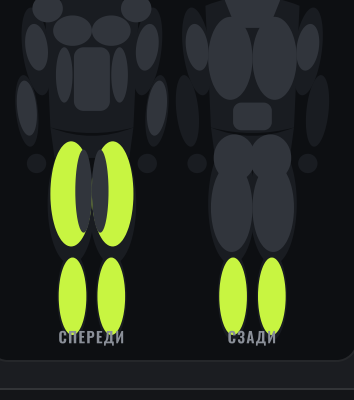
ЧТО ДАЁТ

Прорабатывает пресс и косые одновременно, очерчивает талию.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Пресс Косые

КАРДИО (2 РАЗА/НЕД)



БЫСТРАЯ ХОДЬБА / БЕГ / ЭЛЛИПС

20–25 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.