

ПОХУДЕНИЕ В ЗАЛЕ ДЛЯ НОВИЧКА

Первый заход в зал ради похудения: тренажёры и база, всё понятно и безопасно.

- 4 недели
- Новичок
- Тренажёрный зал

для кого и результат

ПОДОЙДЁТ, ЕСЛИ

- ✓ Впервые в зале, цель — похудеть
- ✓ Хочешь понятную схему на тренажёрах
- ✓ Готов 3 тренировки + 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 (+кардио после)

ТРЕНИРОВКИ

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

ТРЕНИРОВКА А

1



ЖИМ НОГАМИ

3×12 · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

Стопы на платформе на ширине плеч. Опускай платформу, сгибая колени до ~90°, поясница прижата к спинке. Выжимай, не выпрямляя колени в замок.

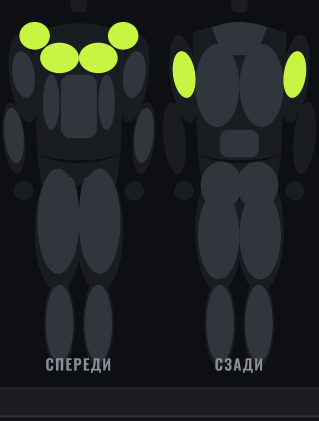
ЧТО ДАЁТ

Безопасно грузит ноги большим весом — масса бёдер и ягодиц.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

- Квадрицепс
- Ягодицы
- Бицепс бедра

2



ЖИМ В ТРЕНАЖЁРЕ (ГРУДЬ)

3×12 · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

Спина прижата, рукоятки на уровне груди. Выжимай подконтрольно до почти прямых рук и медленно возвращай, сохраняя напряжение.

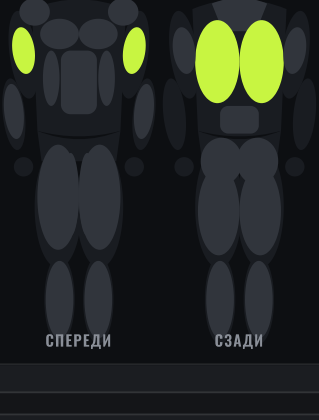
ЧТО ДАЁТ

Безопасный жим для новичка — грудь и трицепс по фиксированной траектории.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

- Грудь
- Трицепс
- Плечи

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

- Широчайшие
- Спина
- Бицепс

4



ПЛАНКА

3×30 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



КАРДИО: ДОРОЖКА/ЭЛЛИПС

15 минут

ТЕХНИКА

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

ЧТО ДАЁТ

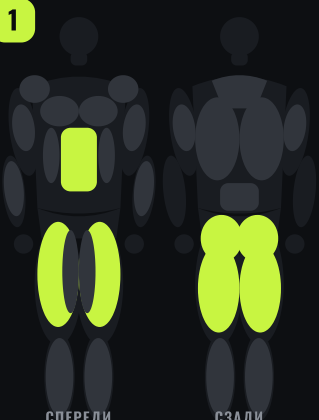
Безопасное жиросжигающее кардио, полезно для сердца и суставов.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

- Квадрицепс
- Икры

ТРЕНИРОВКА В

1



ПРИСЕДАНИЯ (ЛЁГКИЙ ВЕС)

3×12 · 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.

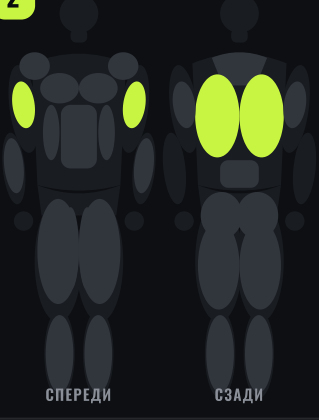
ЧТО ДАЁТ

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

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

- Квадрицепс
- Ягодицы
- Бицепс бедра
- Кор

2



ТЯГА ГОРИЗОНТАЛЬНОГО БЛОКА

3×12 · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

Спина прямая, лёгкий наклон. Тяни рукоять к животу, сводя лопатки, локти вдоль корпуса. Не округлять спину и не раскачиваться.

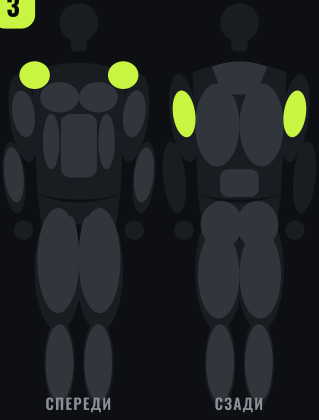
ЧТО ДАЁТ

Прорабатывает середину спины и осанку.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

- Спина
- Широчайшие
- Бицепс

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.

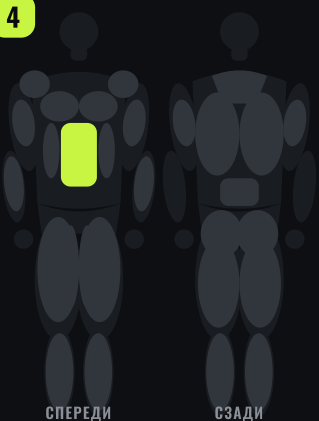
ЧТО ДАЁТ

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

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

- Плечи
- Трицепс

4



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 прокачивает прямую мышцу живота — верхний пресс.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

- Пресс

5



КАРДИО: ДОРОЖКА/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

- 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.