

ФИНАЛЬНЫЙ РЕЛЬЕФ («СУШКА»)

Заключительный этап для опытных: прорисовать рельеф и убрать остатки жира.
Силовые + кардио.

- 6 недель
- Продвинутый
- Тренажёрный зал

для кого и результат

ПОДОЙДЁТ, ЕСЛИ

- ✓ Уже с базой и низким процентом жира
- ✓ Цель — прорисовать рельеф
- ✓ Готов к строгому режиму и 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 — верх · Ср — низ · Пт — верх · +2–3 кардио

ТРЕНИРОВКИ

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

ТРЕНИРОВКА А — ВЕРХ

1



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.

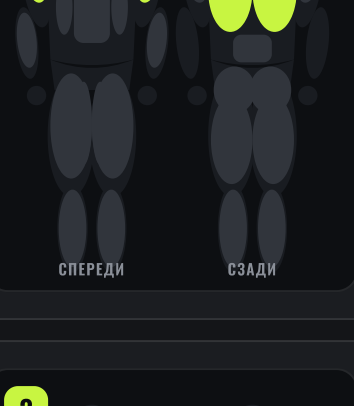
ЧТО ДАЁТ

Главное упражнение на грудь: масса и сила верха.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

- Грудь
- Трицепс
- Плечи

2



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.

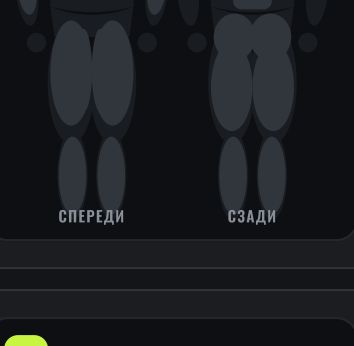
ЧТО ДАЁТ

Формирует широкую спину, прогрессия к подтягиваниям.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

- Широчайшие
- Спина
- Бицепс

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.

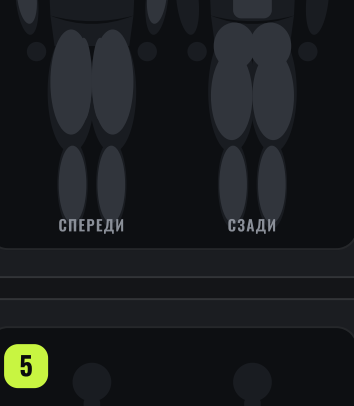
ЧТО ДАЁТ

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

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

- Плечи
- Трицепс

4



МАХИ В СТОРОНЫ

3×15 · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

Стоя, гантели вдоль корпуса, локти чуть согнуты. Поднимай руки в стороны до уровня плеч и опускай подконтрольно. Изоляция средних дельт.

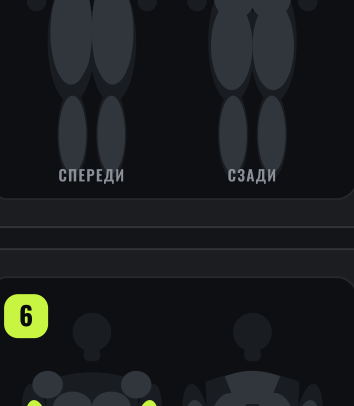
ЧТО ДАЁТ

Изолирует средние дельты — ширина плеч.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

- Плечи

5



РАЗГИБАНИЕ НА ТРИЦЕПС

3×15 · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

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

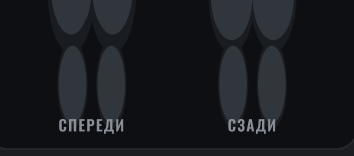
ЧТО ДАЁТ

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

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

- Трицепс

6



ПОДЪЁМ ШТАНГИ НА БИЦЕПС

3×12 · 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

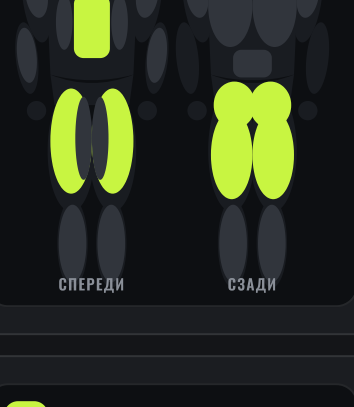
Максимальная нагрузка на бицепс со штангой.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

- Бицепс
- Предплечья

ТРЕНИРОВКА В — НИЗ + ПРЕСС

1



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.

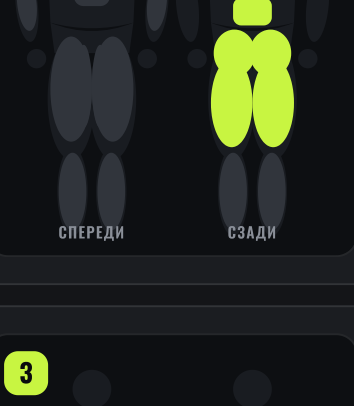
ЧТО ДАЁТ

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

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

- Квадрицепс
- Ягодицы
- Бицепс бедра
- Кор

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.

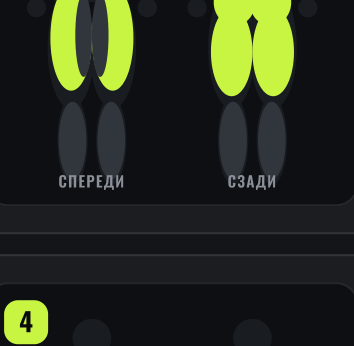
ЧТО ДАЁТ

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

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

- Бицепс бедра
- Ягодицы
- Поясница

3



ЖИМ НОГАМИ

3×15 · 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.

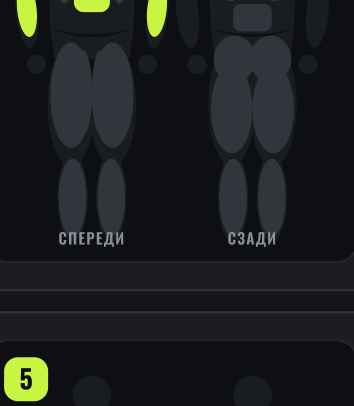
ЧТО ДАЁТ

Безопасно грузит ноги большим весом — масса бёдер и ягодиц.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

- Квадрицепс
- Ягодицы
- Бицепс бедра

4



ПОДЪЁМ НОГ В ВИСЕ

3×15 · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

Вис на перекладине, подними прямые ноги к горизонтали (или колени к груди) усилием пресса, без раскачки. Опускай медленно.

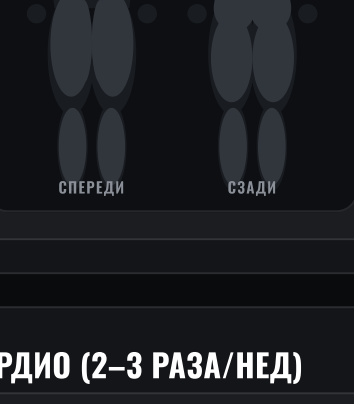
ЧТО ДАЁТ

Сильнейшая нагрузка на пресс и хват.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

- Пресс
- Кор
- Предплечья

5



РУССКИЕ СКРУЧИВАНИЯ

3×20 · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

Сидя, корпус отклонён назад, стопы приподняты. Поворачивай корпус вправо-влево, касаясь пола у бедра. Работают косые мышцы. Спина прямая.

ЧТО ДАЁТ

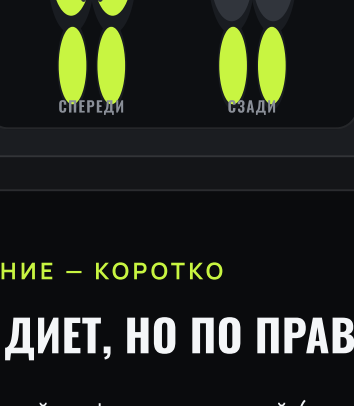
Прорабатывает косые и пресс, очерчивает талию.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

- Косые
- Пресс

КАРДИО (2–3 РАЗА/НЕД)

1



НАКЛОННАЯ ХОДЬБА/ЭЛЛИПС

25–30 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.