

ПОХУДЕНИЕ ДЛЯ МУЖЧИН В ЗАЛЕ

Мужская жиросжигающая программа в зале: убрать жир, сохранить силу и мышцы.

4 недели

Средний

Тренажёрный зал

для кого и результат

ПОДОЙДЁТ, ЕСЛИ

- ✓ Мужчинам, цель — убрать жир
- ✓ Не хочешь терять силу и мышцы
- ✓ Готов силовые + кардио 4 раза 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.

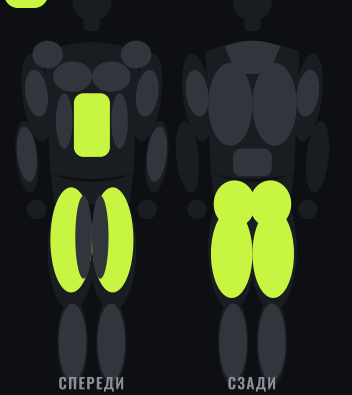
Расписание: Пн — А · Ср — В · Пт — А · +кардио

тренировки

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

ТРЕНИРОВКА А

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.

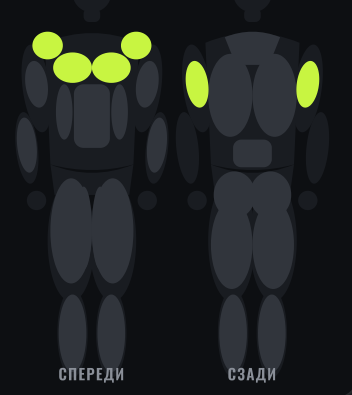
ЧТО ДАЁТ

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

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Квадрицепс · Ягодицы · Бицепс бедра · Кор

2



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.

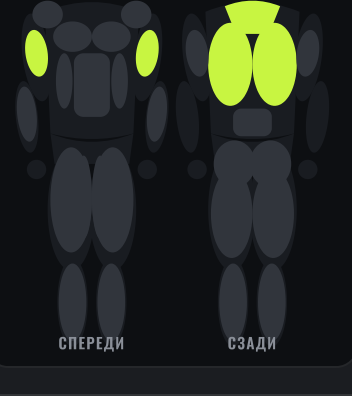
ЧТО ДАЁТ

Главное упражнение на грудь: масса и сила верха.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Грудь · Трицепс · Плечи

3



ТЯГА ШТАНГИ В НАКЛОНЕ

3×12 · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

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

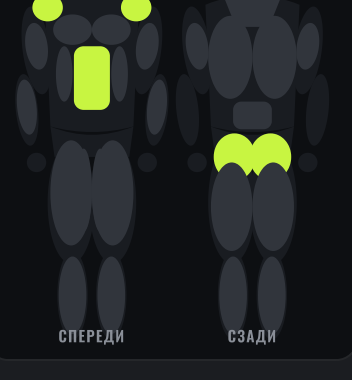
ЧТО ДАЁТ

Строит мощную толстую спину.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Широчайшие · Спина · Бицепс · Трапеции

4



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

5



КАРДИО

15 минут

ТЕХНИКА

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

ЧТО ДАЁТ

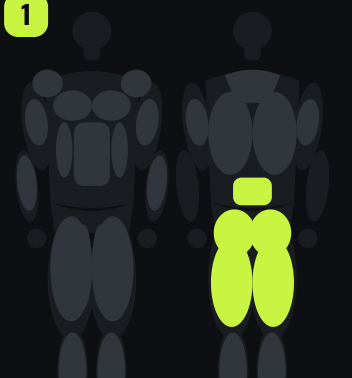
Безопасное жиросжигающее кардио, полезно для сердца и суставов.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Квадрицепс · Икры

ТРЕНИРОВКА В

1



РУМЫНСКАЯ ТЯГА

4×10 · 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.

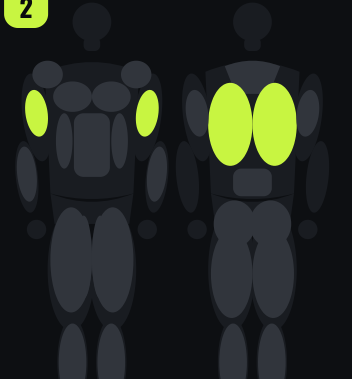
ЧТО ДАЁТ

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

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Бицепс бедра · Ягодицы · Поясница

2



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.

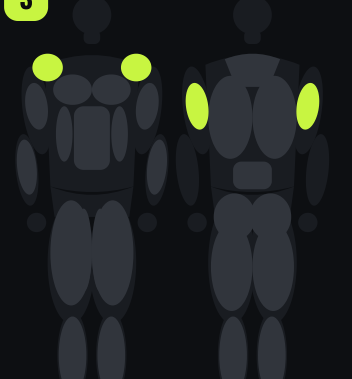
ЧТО ДАЁТ

Формирует широкую спину, прогрессия к подтягиваниям.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Широчайшие · Спина · Бицепс

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.

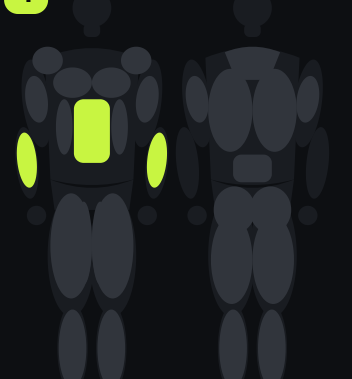
ЧТО ДАЁТ

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

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Плечи · Трицепс

4



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



КАРДИО

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.