

КУБИКИ ПРЕССА (ДЛЯ МУЖЧИН)

Мужская программа на рельефный пресс: прямая, косые и нижний пресс + жиросжигание.

- 4 недели
- Средний
- Дом или зал

для кого и результат

ПОДОЙДЁТ, ЕСЛИ

- ✓ Мужчинам, цель — кубики
- ✓ Готов к работе на пресс + кардио
- ✓ Держишь питание в дефиците

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.

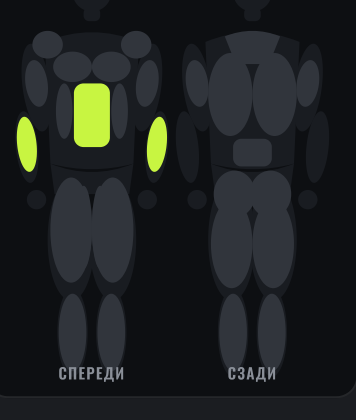
Расписание: Пресс 4 раза в неделю + 2–3 кардио

тренировки

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

ПРЕСС — СИЛА

1



ПОДЪЁМ НОГ В ВИСЕ

3×12 · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

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

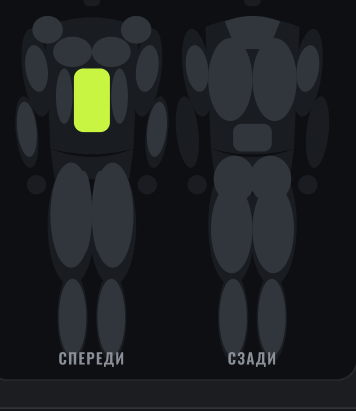
ЧТО ДАЁТ

Сильнейшая нагрузка на пресс и хват.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Пресс Кор Предплечья

2



СКРУЧИВАНИЯ С ВЕСОМ

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 шеей.

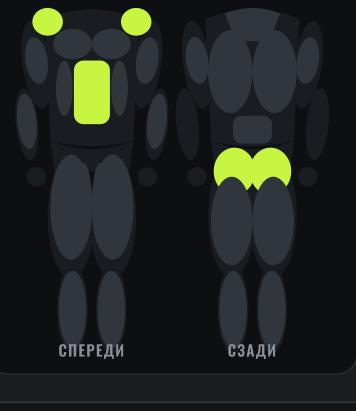
ЧТО ДАЁТ

Классически прокачивает прямую мышцу живота — верхний пресс.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Пресс

3



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

4



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

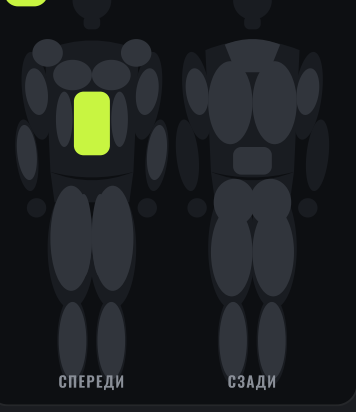
Прорабатывает косые и пресс, очерчивает талию.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Косые Пресс

ПРЕСС + КАРДИО

1



СКЛАДКА (V-UP)

3×15 · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

Лёжа на спине, одновременно поднимай прямые руки и ноги, тянясь к центру, и опускайся подконтрольно. Работает весь пресс. Упрощённо — сгибай колени.

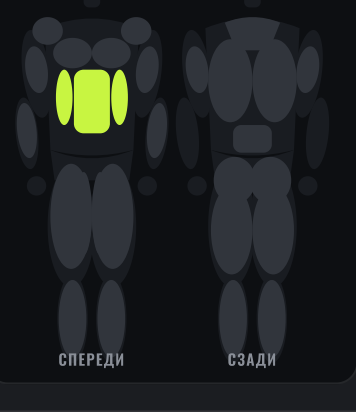
ЧТО ДАЁТ

Мощно включает весь пресс — верх и низ одновременно.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Пресс Кор

2



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.

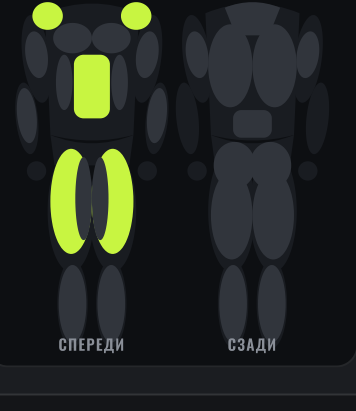
ЧТО ДАЁТ

Прорабатывает пресс и косые одновременно, очерчивает талию.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Пресс Косые

3



СКАЛОЛАЗ

3×40 сек · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

В упоре лёжа поочерёдно быстро подтягивай колени к груди, таз не поднимай, спина прямая. Держи темп.

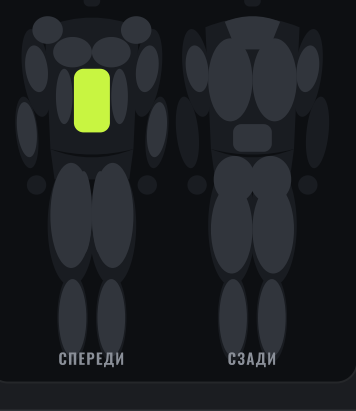
ЧТО ДАЁТ

Жжёт калории, разгоняет пульс и укрепляет пресс. Кардио плюс кор.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Кор Пресс Плечи Квадрицепс

4



«ЛОДОЧКА»

3×30 сек · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

Лёжа на спине, прижми поясницу к полу, приподними прямые руки и ноги. Держи корпус в напряжении, дыши ровно. Глубокая проработка пресса.

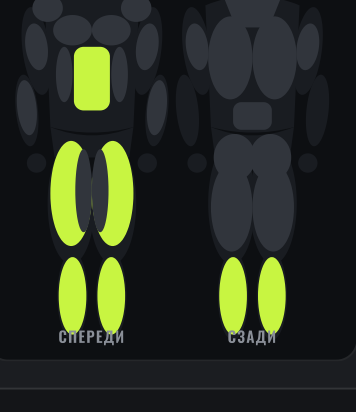
ЧТО ДАЁТ

Глубоко нагружает весь пресс статикой, строит крепкий кор.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Пресс Кор

5



КАРДИО-ФИНИШ

3×40 сек · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

Бег на месте с высоким подъёмом колен до уровня таза, активно работай руками. Держи быстрый темп.

ЧТО ДАЁТ

Разгоняет пульс и жиросжигание, включает ноги и пресс.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Квадрицепс Икры Кор

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.