

ПРЕСС НА ТУРНИКЕ И В ВИСЕ

Мощный пресс через подъёмы ног в висе и работу на турнике. Для продвинутых, улица/зал.

- 4 недели
- Продвинутый
- Улица / зал (турник)

ДЛЯ КОГО И РЕЗУЛЬТАТ

ПОДОЙДЁТ, ЕСЛИ

- ✓ Есть турник, уверенно висишь
- ✓ Хочешь мощный функциональный пресс
- ✓ Готов к продвинутым движениям

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: 3–4 раза в неделю, пресс в конце тренировки

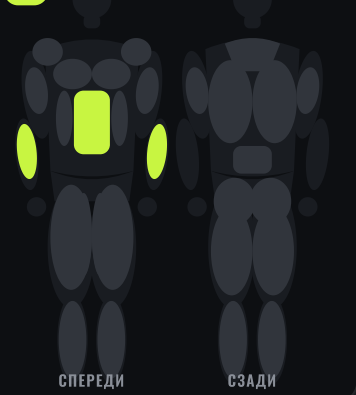
ТРЕНИРОВКИ

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

ПРЕСС НА ТУРНИКЕ

3–4 круга

1



ПОДЪЁМ ПРЯМЫХ НОГ В ВИСЕ

4×10 · 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.

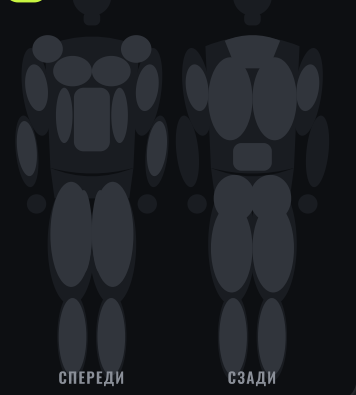
РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Пресс

Кор

Предплечья

2



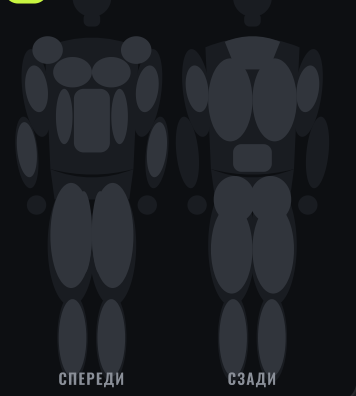
ПОДЪЁМ КОЛЕНЕЙ В ВИСЕ

4×15 · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

Вис на перекладине, подтягивай колени к груди усилием пресса, без раскачки. Опускай медленно.

3



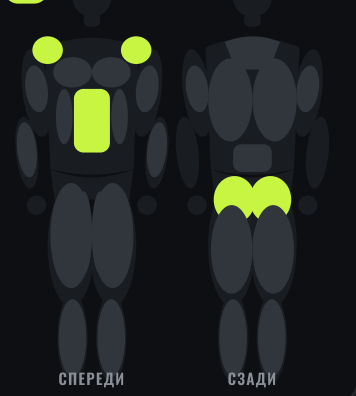
«ДВОРНИКИ» В ВИСЕ

3×8 на сторону · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

Вис, поднятые ноги отводи из стороны в сторону дугой, контролируя корпусом. Продвинутое движение на косые.

4



ПЛАНКА

3×60 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

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.