

УБРАТЬ БОКА (ДЛЯ МУЖЧИН)

Прицельно на бока и «спасательный круг»: жиросжигание + косые. Для мужчин.

- 4 недели
- Средний
- Дом или зал

для кого и результат

ПОДОЙДЁТ, ЕСЛИ

- ✓ Мужчинам, цель — убрать бока
- ✓ Готов кардио + работа на косые
- ✓ Держишь дефицит калорий

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

КОСЫЕ + КАРДИО

1



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.

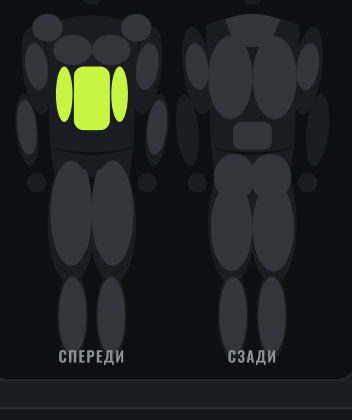
ЧТО ДАЁТ

Прорабатывает косые и пресс, очерчивает талию.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Косые Пресс

2



БОКОВАЯ ПЛАНКА

3×30 сек на сторону · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

Упор на одно предплечье, тело прямой линией на боку, таз вверх. Держи, не заваливаясь, затем смени сторону. Работают косые мышцы.

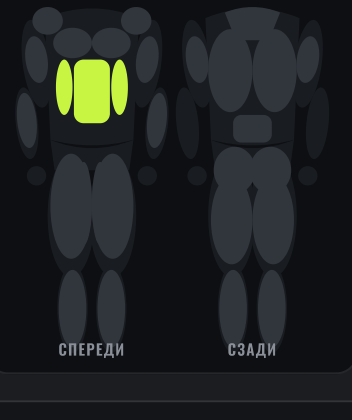
ЧТО ДАЁТ

Прорабатывает косые и боковой пресс, стабилизирует корпус и талию.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Косые Пресс Кор

3



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.

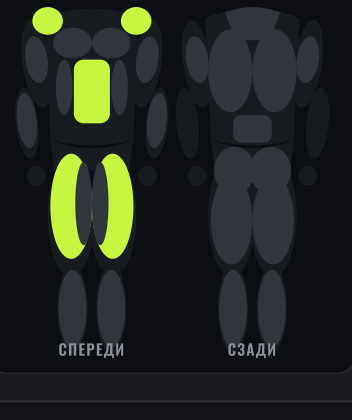
ЧТО ДАЁТ

Прорабатывает пресс и косые одновременно, очерчивает талию.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Пресс Косые

4



СКАЛОЛАЗ

3×40 сек · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

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

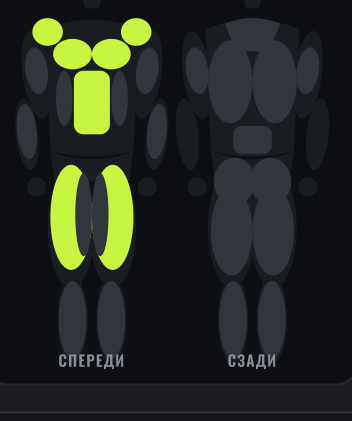
ЧТО ДАЁТ

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

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Кор Пресс Плечи Квадрицепс

5



БЕРПИ

3×10 · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

Из приседа поставь руки на пол, прыжком в планку (можно отжаться), вернись в присед и выпрыгни вверх. Держи ровный темп, спина прямая.

ЧТО ДАЁТ

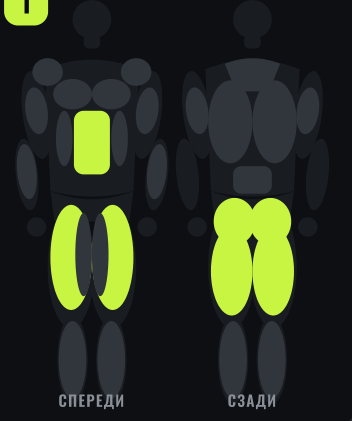
Максимальное жиросжигание и выносливость — работает всё тело.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Квадрицепс Грудь Кор Плечи

СИЛА + ПРЕСС

1



ПРИСЕДАНИЯ

3×15 · 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.

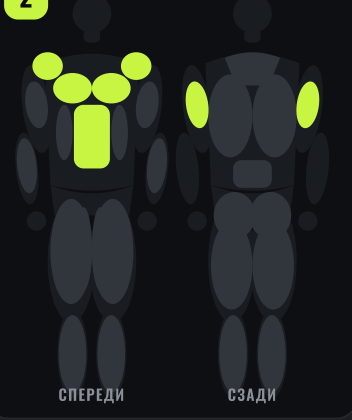
ЧТО ДАЁТ

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

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Квадрицепс Ягодицы Бицепс бедра Кор

2



ОТЖИМАНИЯ (МОЖНО С КОЛЕН)

3×15 · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

Ладони под плечами, тело — прямая линия от головы до пят. Опускайся до угла 90° в локтях и выжимай вверх. Тяжело — делай с колен.

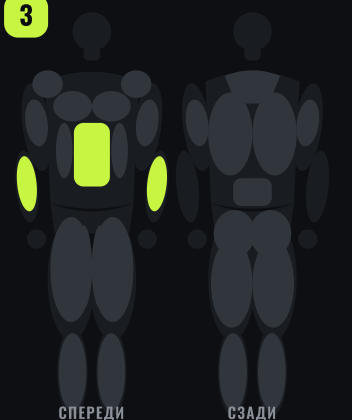
ЧТО ДАЁТ

Прокачивает грудь, плечи и трицепс, укрепляет пресс и стабилизаторы. Можно делать где угодно.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Грудь Трицепс Плечи Кор

3



ПОДЪЁМ НОГ В ВИСЕ/ЛЁЖА

3×15 · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

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

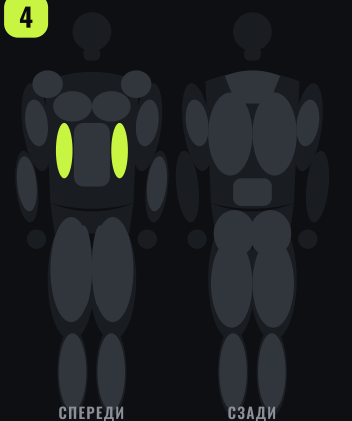
ЧТО ДАЁТ

Сильнейшая нагрузка на пресс и хват.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Пресс Кор Предплечья

4



НАКЛОНЫ В СТОРОНЫ С ГАНТЕЛЕЙ

3×15 на сторону · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

Стоя, ноги на ширине плеч. Тянись рукой вдоль тела вниз, наклоняясь в сторону, вторая рука над головой. Мягко растягивает бок.

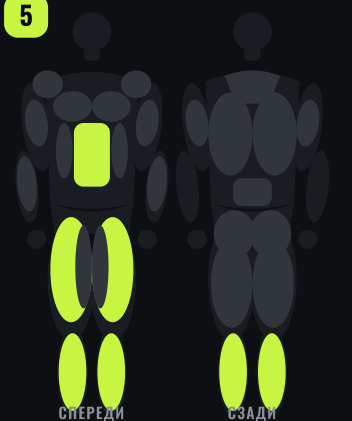
ЧТО ДАЁТ

Мягко прорабатывает и растягивает косые мышцы, подвижность корпуса.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Косые

5



ВЫСОКИЕ КОЛЕНИ НА МЕСТЕ

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.