

МОДЕЛЬНАЯ ФИГУРА В ЗАЛЕ

Собрать красивую пропорциональную фигуру в зале: ягодичы, талия, осанка. 6 недель.

- 6 недель
- Средний
- Тренажёрный зал

для кого и результат

ПОДОЙДЁТ, ЕСЛИ

- ✓ Хочешь пропорциональную фигуру
- ✓ Готова работать в зале 6 недель
- ✓ Есть база техники

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 — низ · Ср — верх+талия · Пт — низ

тренировки

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

НИЗ (ЯГОДИЦЫ/НОГИ)

1



ЯГОДИЧНЫЙ МОСТ СО ШТАНГОЙ

4×12 · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

Лопатки на скамье, штанга на бёдрах. Выталкивай таз вверх усилием ягодич до прямой линии, наверху сожми ягодичы, подбородок к груди.

ЧТО ДАЁТ

Лучшее упражнение на ягодичы: объём и сила.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Ягодицы · Бицепс бедра

2



ЖИМ НОГАМИ

4×12 · 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.

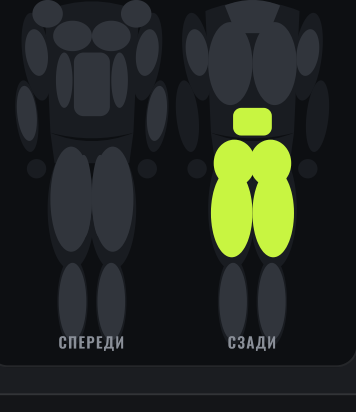
ЧТО ДАЁТ

Безопасно грузит ноги большим весом — масса бёдер и ягодич.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Квадрицепс · Ягодицы · Бицепс бедра

3



РУМЫНСКАЯ 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. Работают ягодичы и бицепс бедра.

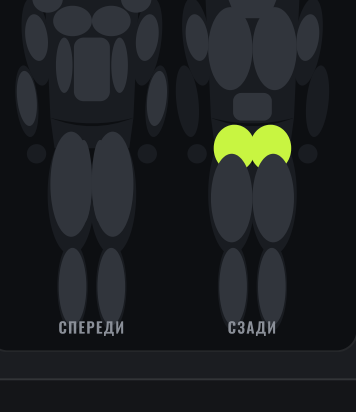
ЧТО ДАЁТ

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

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Бицепс бедра · Ягодицы · Поясница

4



ОТВЕДЕНИЕ С РЕЗИНКОЙ

3×20 · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

Резинка выше колен. Отводи колено/ногу в сторону, преодолевая сопротивление, усилием боковой ягодичы. Корпус неподвижен.

ЧТО ДАЁТ

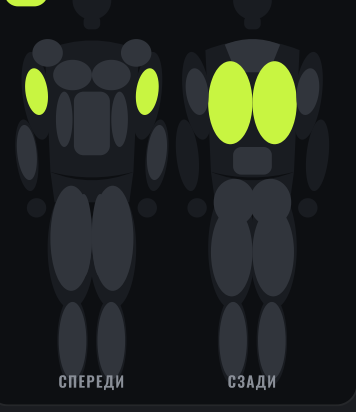
Активирует ягодичы резинкой — жжение и форма.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Ягодицы

ВЕРХ + ТАЛИЯ

1



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

2



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

3



РАЗВЕДЕНИЕ В НАКЛОНЕ

3×15 · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

Наклонись с прямой спиной, разводи гантели в стороны до уровня плеч, сводя лопатки. Работают задние дельты и верх спины.

ЧТО ДАЁТ

Прорабатывает задние дельты и верх спины, исправляет осанку.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Плечи · Спина

4



БОКОВАЯ ПЛАНКА

3×25 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.

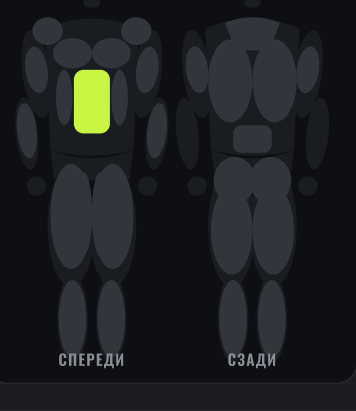
ЧТО ДАЁТ

Прорабатывает косые и боковой пресс, стабилизирует корпус и талию.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Косые · Пресс · Кор

5



ВАКУУМ

3×12 · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

Сделай полный выдох и втяни живот под рёбра, удержи на 10–15 сек, дыша неглубоко. Восстанавливает тонус глубоких мышц живота.

ЧТО ДАЁТ

Тренирует глубокую поперечную мышцу — визуально уже и плоский живот.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Пресс · Кор

питание — коротко

ПИТАНИЕ ДЛЯ ТОНУСА

- Питание на поддержание или лёгкий дефицит — по цели.
- Белок в каждый приём — подтянутость даёт именно он.
- Овощи и клетчатка в каждый приём, меньше быстрых углеводов.
- Вода 1,5–2 литра в день.
- Регулярный режим и сон 7–8 часов.

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.