

ТОНУС С ГАНТЕЛЯМИ ДОМА

Подтянуть всё тело дома с парой гантелей. Для женщин, без «перекачки».

4 недели

Средний

Дом (гантели)

для кого и результат

ПОДОЙДЁТ, ЕСЛИ

- ✓ Есть гантели дома
- ✓ Хочешь тонус без «перекачки»
- ✓ Готова 3 раза в неделю

как заниматься

ПРАВИЛА ПРОГРАММЫ

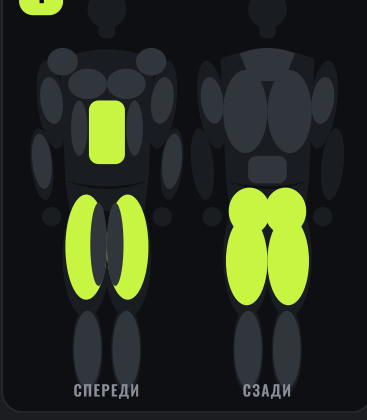
- Частота: 3 тренировки в неделю через день (например Пн / Ср / Пт).
- Разминка (5 мин): суставная гимнастика сверху вниз + 20 махов руками, 20 приседаний без веса, лёгкое кардио на месте.
- Заминка (5 мин): спокойная ходьба и растяжка основных мышц по 20–30 сек.
- Прогрессия: каждую неделю добавляй 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

ТРЕНИРОВКИ

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

1



СПЕРЕДИ

СЗАДИ

ПРИСЕДАНИЯ С ГАНТЕЛЯМИ

3×15 · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

Гантели у плеч или в опущенных руках. Приседай, отводя таз назад, до параллели, спина прямая. Вставай через пятки.

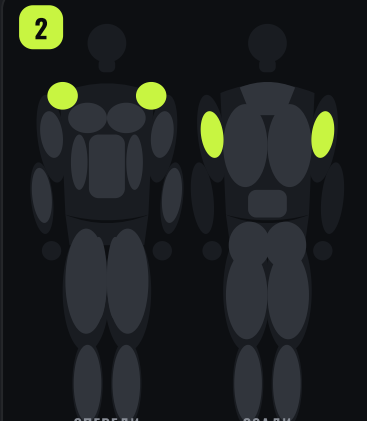
ЧТО ДАЁТ

Добавляет вес приседу — сильнее развивает ноги и ягодицы.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

КвадрицепсЯгодицыБицепс бедраКор

2



СПЕРЕДИ

СЗАДИ

ЖИМ ГАНТЕЛЕЙ СТОЯ

3×12 · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

Стоя, гантели у плеч, корпус напряжён. Выжимай вверх над головой и опускай к плечам, поясницу не прогибай. Работают плечи.

ЧТО ДАЁТ

Развивает плечи и трицепс, формирует атлетичный верх.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

ПлечиТрицепс

3



СПЕРЕДИ

СЗАДИ

ТЯГА ГАНТЕЛИ В НАКЛОНЕ

3×12 · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

Наклонись с прямой спиной, опора на скамью. Тяни гантель к поясу, сводя лопатку, локоть вдоль корпуса. Опускай подконтрольно.

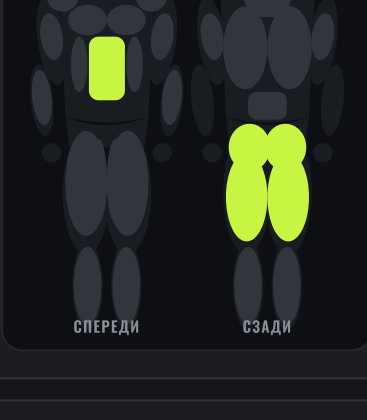
ЧТО ДАЁТ

Строит спину и «толщину», прорабатывает широчайшие и бицепс.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

ШирочайшиеСпинаБицепс

4



СПЕРЕДИ

СЗАДИ

ЯГОДИЧНЫЙ МОСТ

3×20 · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

Лёжа на спине, стопы у таза на ширине бёдер. Выталкивай таз вверх усилием ягодиц до прямой линии плечи-колени, наверху сожми ягодицы на 1 сек.

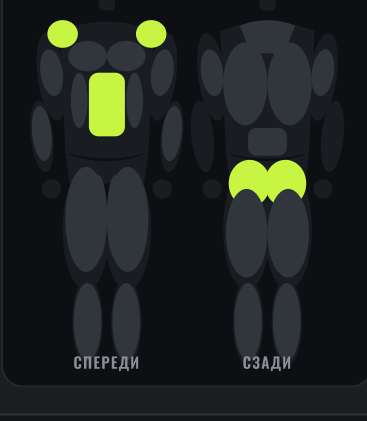
ЧТО ДАЁТ

Изолированно прокачивает ягодицы, укрепляет заднюю поверхность и здоровье поясницы.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

ЯгодицыБицепс бедраКор

5



СПЕРЕДИ

СЗАДИ

ПЛАНКА

3×30 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.

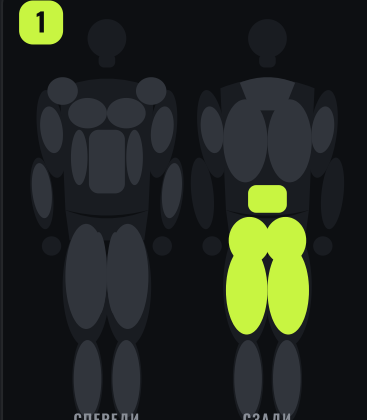
ЧТО ДАЁТ

Укрепляет весь мышечный корсет, убирает боли в спине, формирует плоский живот и осанку.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

ПрессКорПлечиЯгодицы

1



СПЕРЕДИ

СЗАДИ

РУМЫНСКАЯ ТЯГА С ГАНТЕЛЯМИ

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 ягодицы и бицепс бедра.

ЧТО ДАЁТ

Прокачивает заднюю поверхность бедра и ягодицы, укрепляет поясницу.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Бицепс бедраЯгодицыПоясница

2



СПЕРЕДИ

СЗАДИ

ВЫПАДЫ С ГАНТЕЛЯМИ

3×12 на ногу · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

Гантели в опущенных руках. Шагай вперёд/назад до угла 90° в коленях, корпус прямой, толчок через пятку передней ноги.

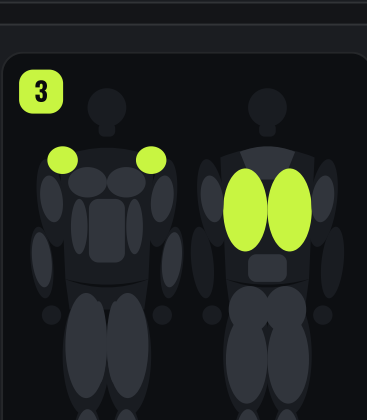
ЧТО ДАЁТ

Выпады с весом — сильные и подтянутые ноги и ягодицы.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

КвадрицепсЯгодицыБицепс бедра

3



СПЕРЕДИ

СЗАДИ

РАЗВЕДЕНИЕ ГАНТЕЛЕЙ 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.

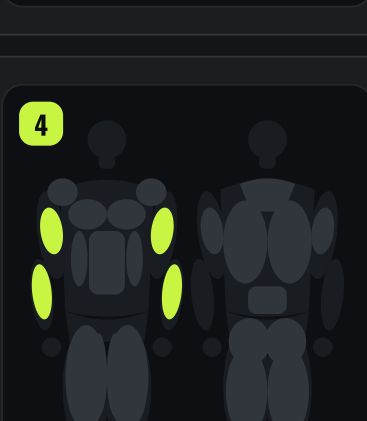
ЧТО ДАЁТ

Прорабатывает задние дельты и верх спины, исправляет осанку.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

ПлечиСпина

4



СПЕРЕДИ

СЗАДИ

«МОЛОТ» НА БИЦЕПС

3×12 · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

Стоя, гантели нейтральным хватом (ладони друг к другу). Сгибай руки к плечам, локти прижаты, без раскачки. Бицепс и предплечье.

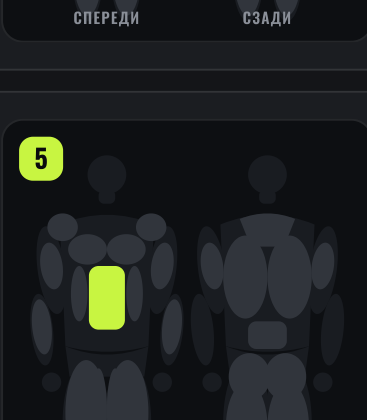
ЧТО ДАЁТ

Растит бицепс и предплечье, толщина руки.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

БицепсПредплечья

5



СПЕРЕДИ

СЗАДИ

СКРУЧИВАНИЯ

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 шеи.

ЧТО ДАЁТ

Классически прокачивает прямую мышцу живота — верхний пресс.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Пресс

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.