

КРАСИВЫЕ РУКИ БЕЗ «КРЫЛЬЕВ»

Подтянуть заднюю поверхность рук и убрать дряблость. Прицельно на проблемную зону. Дома.

- 4 недели
- Новичок
- Дом (гантели/бутылки)

для кого и результат

ПОДОЙДЁТ, ЕСЛИ

- ✓ Хочешь подтянуть руки
- ✓ Дряблость задней поверхности рук
- ✓ Дома с лёгкими гантелями

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.

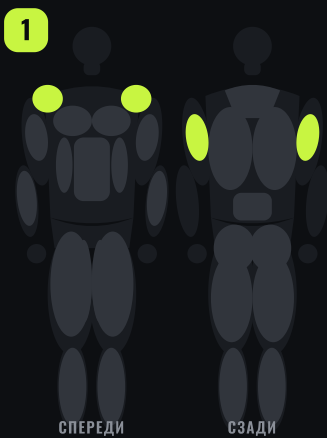
Расписание: 3–4 раза в неделю по 15 минут

ТРЕНИРОВКИ

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

КОМПЛЕКС НА РУКИ

3 круга



ОБРАТНЫЕ ОТЖИМАНИЯ ОТ СТУЛА

3×12 · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

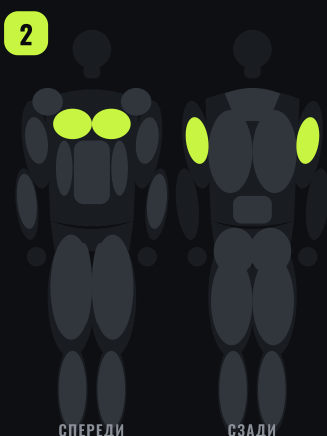
Руки на краю стула за спиной, ноги впереди. Сгибая локти назад, опускай таз вниз вдоль стула и выжимай вверх. Локти не разводи.

ЧТО ДАЁТ

Прицельно на трицепс, убирает дряблость рук. Дома от любого стула.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Трицепс Плечи



УЗКИЕ ОТЖИМАНИЯ (МОЖНО С КОЛЕН)

3×10 · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

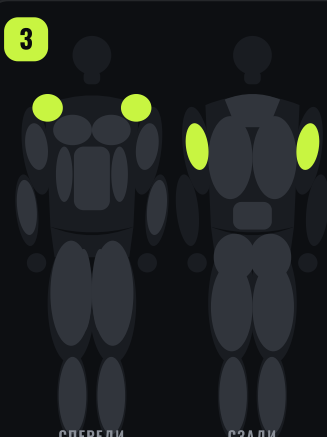
Ладони под грудью почти вместе, локти прижаты к корпусу. Опускайся и выжимай вверх — акцент на трицепс. Можно с колен.

ЧТО ДАЁТ

Акцент на трицепс — подтягивает заднюю поверхность рук.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Трицепс Грудь



ЖИМ ГАНТЕЛЕЙ СТОЯ

3×12 · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

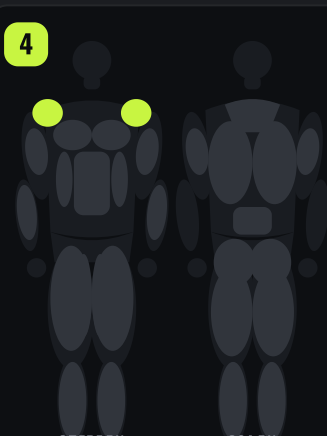
Стоя, гантели у плеч, корпус напряжён. Выжимай вверх над головой и опускай к плечам, поясницу не прогибай. Работают плечи.

ЧТО ДАЁТ

Развивает плечи и трицепс, формирует атлетичный верх.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Плечи Трицепс



МАХИ В СТОРОНЫ (ЛЁГКИЕ)

3×15 · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

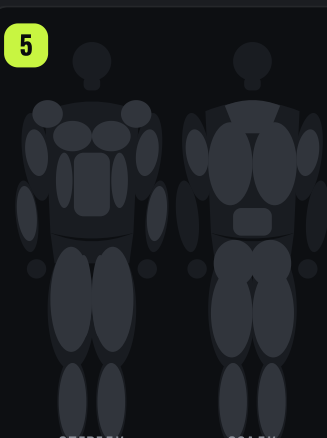
Стоя, гантели вдоль корпуса, локти чуть согнуты. Поднимай руки в стороны до уровня плеч и опускай подконтрольно. Изоляция средних дельт.

ЧТО ДАЁТ

Изолирует средние дельты — ширина плеч.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Плечи



РАЗГИБАНИЕ РУК НАЗАД В НАКЛОНЕ

3×15 · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

Наклон с прямой спиной, локти прижаты. Разгибай руки назад с лёгким весом до прямой линии. Задняя поверхность рук.

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.