

ВСЁ ТЕЛО ДЛЯ ЖЕНЩИН В ЗАЛЕ

Первый заход в зал для девушек: full-body по всем зонам, понятно и без страха. 4 недели.

- 4 недели
- Новичок
- Тренажёрный зал

для кого и результат

ПОДОЙДЁТ, ЕСЛИ

- ✓ Впервые в зале, не знаешь с чего
- ✓ Хочешь понятную схему на всё тело
- ✓ 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: 3 раза в неделю, одна тренировка на всё тело

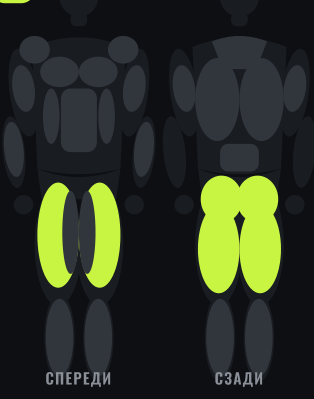
тренировки

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

FULL-BODY В ЗАЛЕ

Лёгкий вес, фокус на технику

1



ЖИМ НОГАМИ

3×12 · 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 ягодиц.

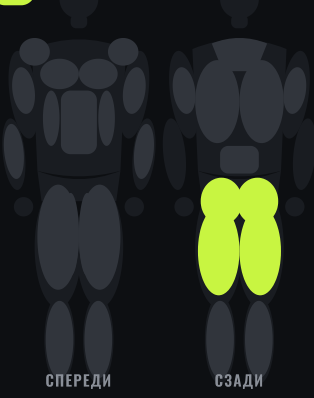
РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Квадрицепс

Ягодицы

Бицепс бедра

2



ЯГОДИЧНЫЙ МОСТ

3×12 · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

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

ЧТО ДАЁТ

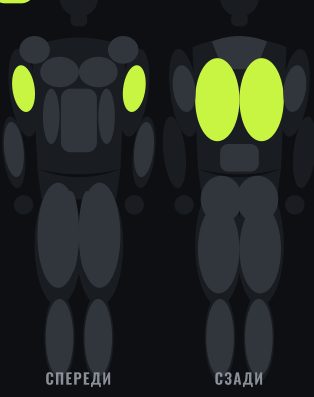
Лучшее упражнение на ягодицы: объём и сила.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Ягодицы

Бицепс бедра

3



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.

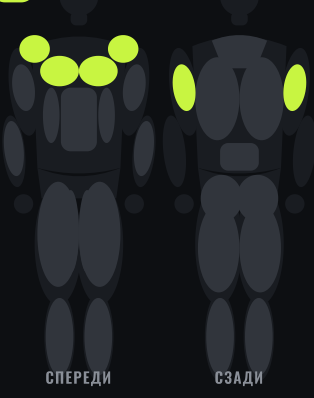
РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Широчайшие

Спина

Бицепс

4



ЖИМ В ТРЕНАЖЁРЕ

3×12 · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

Спина прижата, рукояти на уровне груди. Выжимай подконтрольно до почти прямых рук и медленно возвращай, сохраняя напряжение.

ЧТО ДАЁТ

Безопасный жим для новичка — грудь и трицепс по фиксированной траектории.

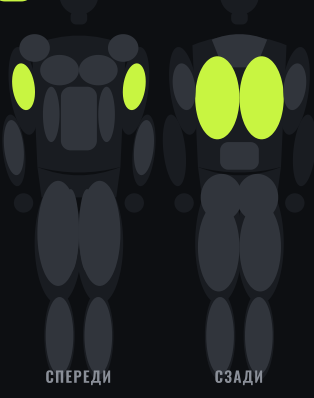
РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Грудь

Трицепс

Плечи

5



ТЯГА ГОРИЗОНТАЛЬНОГО БЛОКА

3×12 · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

Спина прямая, лёгкий наклон. Тяни рукоять к животу, сводя лопатки, локти вдоль корпуса. Не округлять спину и не раскачиваться.

ЧТО ДАЁТ

Прорабатывает середину спины и осанку.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Спина

Широчайшие

Бицепс

6



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

Пресс

Кор

Плечи

Ягодицы

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 проконсультируйтесь с врачом. Не тренируйтесь через боль, осваивайте технику с лёгкого веса. За персональной программой под твои особенности — запишись к Демису.