

ЖЕНСКАЯ СИЛА (БЕЗ «ПЕРЕКАЧКИ»)

Стать сильнее и подтянутее в зале, оставаясь женственной. Работа с весом с умом. 6 недель.

- 6 недель
- Средний
- Тренажёрный зал

для кого и результат

ПОДОЙДЁТ, ЕСЛИ

- ✓ Хочешь силу и тонус без «перекачки»
- ✓ Готова работать с весом с умом
- ✓ Есть база техники

как заниматься

ПРАВИЛА ПРОГРАММЫ

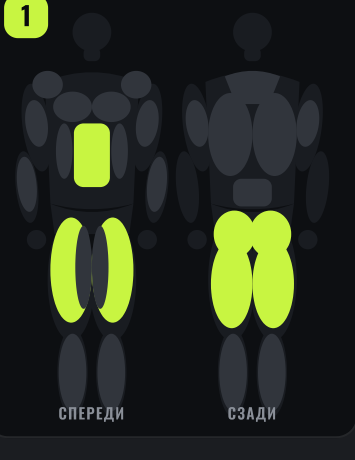
- Частота: 3 тренировки в неделю через день (например Пн / Ср / Пт).
- Разминка (5 мин): суставная гимнастика сверху вниз + 20 махов руками, 20 приседаний без веса, лёгкое кардио на месте.
- Заминка (5 мин): спокойная ходьба и растяжка основных мышц по 20–30 сек.
- Прогрессия: каждую неделю добавляй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

ТРЕНИРОВКИ

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

НИЗ



ПРИСЕДАНИЯ СО ШТАНГОЙ (УМЕРЕННО)

4×10 · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

Штанга на верху трапеций, ноги на ширине плеч. Приседай, отводя таз назад, до параллели бёдер, спина нейтральна, колени по носкам. Вставай через пятки.

ЧТО ДАЁТ

Король упражнений на ноги: масса и сила ног, ягодиц, всего тела.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

- Квадрицепс
- Ягодицы
- Бицепс бедра
- Кор



ЯГОДИЧНЫЙ МОСТ СО ШТАНГОЙ

4×10 · 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



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 ягодицы и бицепс бедра.

ЧТО ДАЁТ

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

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

- Бицепс бедра
- Ягодицы
- Поясница



БОЛГАРСКИЕ ВЫПАДЫ

3×10 на ногу · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

Одна нога сзади на опоре (стул/скамья). Опускайся на передней ноге до угла 90° в колене, корпус чуть вперёд, толчок вверх через пятку передней ноги.

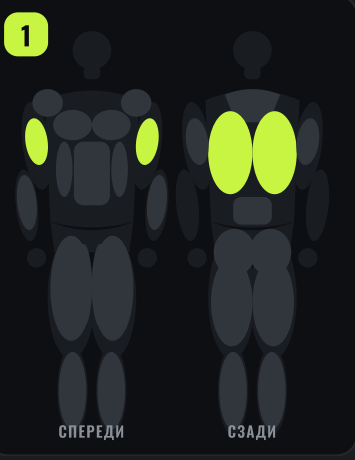
ЧТО ДАЁТ

Сильный акцент на ягодицы и переднюю поверхность бедра, выравнивает баланс.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

- Ягодицы
- Квадрицепс
- Бицепс бедра

ВЕРХ + КОР



ТЯГА ВЕРХНЕГО БЛОКА

3×12 · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

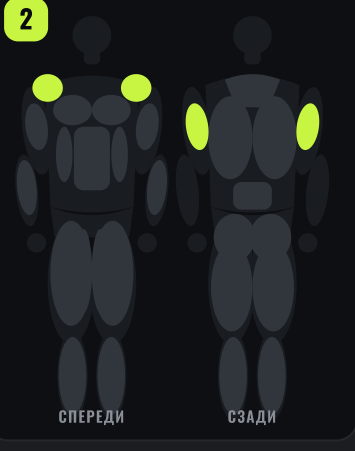
Хват шире плеч, корпус чуть назад. Тяни рукоять к верху груди, сводя лопатки, локти вниз. Возвращай подконтрольно, не бросая вес.

ЧТО ДАЁТ

Формирует широкую спину, прогрессия к подтягиваниям.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

- Широчайшие
- Спина
- Бицепс



ЖИМ ГАНТЕЛЕЙ СИДЯ

3×12 · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

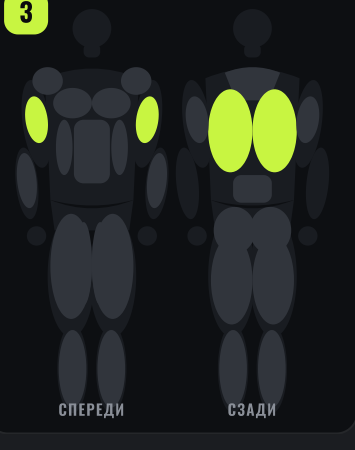
Сидя со спинкой, гантели у плеч. Выжимай вверх над головой и опускай к плечам, не прогибая поясницу. Работают плечи.

ЧТО ДАЁТ

Строит округлые плечи с опорой на спину — безопасно для поясницы.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

- Плечи
- Трицепс



ТЯГА БЛОКА

3×12 · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

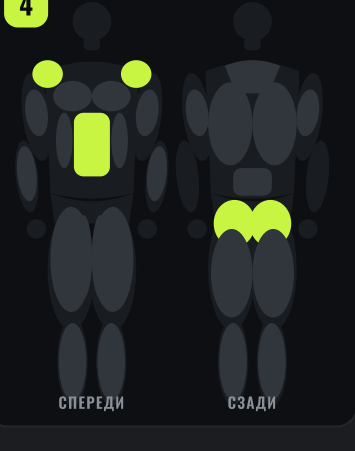
Спина прямая, лёгкий наклон. Тяни рукоять к животу, сводя лопатки, локти вдоль корпуса. Не округлять спину и не раскачиваться.

ЧТО ДАЁТ

Прорабатывает середину спины и осанку.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

- Спина
- Широчайшие
- Бицепс



ПЛАНКА

3×40 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



РУССКИЕ СКРУЧИВАНИЯ

3×20 · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

Сидя, корпус отклонён назад, стопы приподняты. Поворачивай корпус право-влево, касаясь пола у бедра. Работают косые мышцы. Спина прямая.

ЧТО ДАЁТ

Прорабатывает косые и пресс, очерчивает талию.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

- Косые
- 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.