

ГРУДЬ И ЖИМ ЛЁЖА

Прицельно на грудь и сильный жим: объём, форма и рабочие веса. 6 недель.

6 недель

Средний

Тренажёрный зал

ДЛЯ КОГО И РЕЗУЛЬТАТ ПОДОЙДЁТ, ЕСЛИ

- ✓ Хочешь большую грудь и сильный жим
- ✓ Готов к специализации
- ✓ 2 тренировки груди 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.

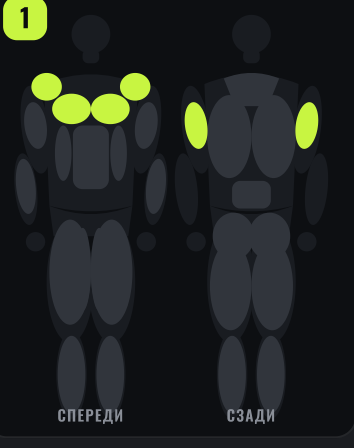
Расписание: Пн — тяжёлый жим · Чт — объём груди

ТРЕНИРОВКИ

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

ТЯЖЁЛЫЙ ЖИМ

1



ЖИМ ШТАНГИ ЛЁЖА

5×5 · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

Лопатки сведены, стопы в пол. Опускай штангу к низу груди, локти под ~45°, и выжимай вверх до прямых рук. Без отбива от груди.

ЧТО ДАЁТ

Главное упражнение на грудь: масса и сила верха.

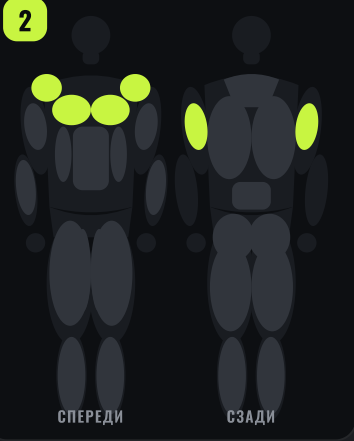
РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Грудь

Трицепс

Плечи

2



ЖИМ ГАНТЕЛЕЙ НА НАКЛОННОЙ

4×8 · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

Скамья под углом ~30°, гантели у верха груди. Выжимай вверх почти до прямых рук и опускай подконтрольно. Акцент на верх грудных.

ЧТО ДАЁТ

Акцент на верх грудных, объём груди.

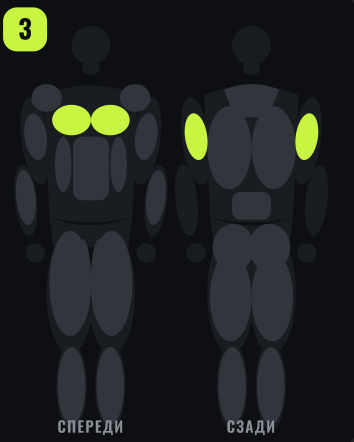
РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Грудь

Плечи

Трицепс

3



ЖИМ УЗКИМ ХВАТОМ

3×8 · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

Лёжа, хват уже плеч, локти прижаты к корпусу. Опускай штангу к низу груди и выжимай вверх. Акцент на трицепс. Со страховкой.

ЧТО ДАЁТ

Жим с акцентом на трицепс — сила и объём рук.

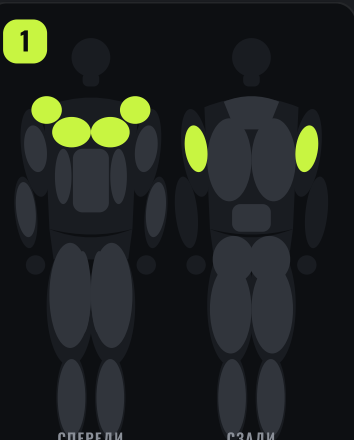
РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Трицепс

Грудь

ОБЪЁМ ГРУДИ

1



ЖИМ НА НАКЛОННОЙ

4×12 · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

Скамья под углом ~30°, гантели у верха груди. Выжимай вверх почти до прямых рук и опускай подконтрольно. Акцент на верх грудных.

ЧТО ДАЁТ

Акцент на верх грудных, объём груди.

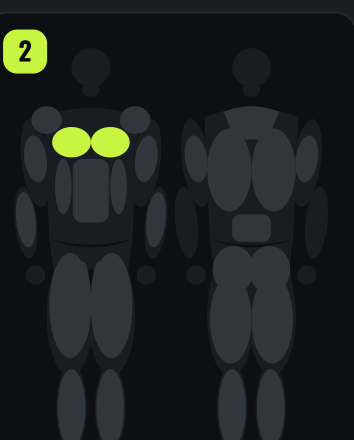
РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Грудь

Плечи

Трицепс

2



РАЗВЕДЕНИЕ ГАНТЕЛЕЙ

4×12 · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

Лёжа на скамье, гантели над грудью, руки чуть согнуты. Разводи в стороны до лёгкого растяжения груди и своди обратно. Изоляция грудных мышц.

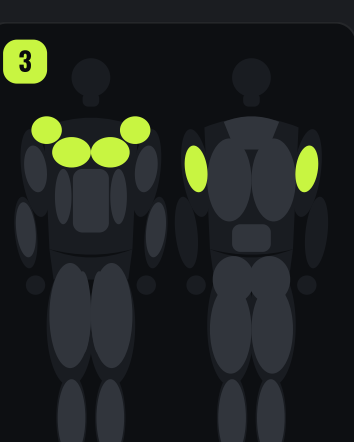
ЧТО ДАЁТ

Изолирует и растягивает грудные, добавляет форму груди.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Грудь

3



ОТЖИМАНИЯ С ШИРОКОЙ ПОСТАНОВКОЙ

3×15 · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

Ладони шире плеч. Опускайся, разводя локти в стороны, грудью почти к полу, тело прямое. Больше нагрузки на грудные мышцы.

ЧТО ДАЁТ

Смещает акцент на грудные мышцы, расширяет грудь.

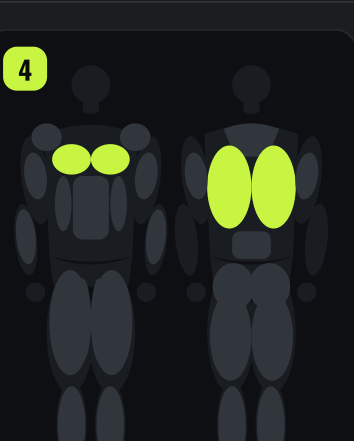
РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Грудь

Плечи

Трицепс

4



ПУЛОВЕР С ГАНТЕЛЬЮ

3×12 · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

Лёжа поперёк скамьи, гантель над грудью в прямых руках. Опускай её за голову до растяжения и возвращай усилием широчайших и груди.

ЧТО ДАЁТ

Растягивает и прорабатывает широчайшие и грудь.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Широчайшие

Грудь

ПИТАНИЕ — КОРОТКО

ПИТАНИЕ НА НАБОР МАССЫ

- Небольшой профицит калорий (плюс ~10–15%) — без него мышцы не растут.
- Белок 1,6–2 г на кг веса в день (мясо, рыба, яйца, творог).
- Углеводы вокруг тренировки (крупы, рис, макароны из твёрдых сортов) — энергия для роста.
- Ешь регулярно, 4–5 приёмов пищи, не пропускай.
- Сон 7–9 часов — мышцы растут во время отдыха.

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.