

СПИНА И «ШИРИНА»

Широкая мощная спина: подтягивания, тяги, детализация. V-образный силуэт. 6 недель.

6 недель

Средний

Тренажёрный зал

для кого и результат

ПОДОЙДЁТ, ЕСЛИ

- ✓ Хочешь широкую спину
- ✓ V-образный силуэт
- ✓ 2 тренировки спины 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 — ширина · Чт — толщина

ТРЕНИРОВКИ

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

ШИРИНА

1

СПЕРЕДИ

СЗАДИ

ПОДТЯГИВАНИЯ ШИРОКИМ ХВАТОМ

4×макс · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

Вис на прямых руках, хват чуть шире плеч. Тяни грудь к перекладине, сводя лопатки, без рывка. Опускайся подконтрольно до полного вися.

ЧТО ДАЁТ

Лучшее на спину со своим весом: ширина и сила верха.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Широчайшие · Спина · Бицепс · Предплечья

2

СПЕРЕДИ

СЗАДИ

ТЯГА ВЕРХНЕГО БЛОКА

4×12 · 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

3

СПЕРЕДИ

СЗАДИ

ТЯГА ВЕРХНЕГО БЛОКА УЗКИМ ХВАТОМ

3×12 · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

Узкий параллельный хват, тяни рукоять к груди, сводя лопатки. Акцент на низ широчайших.

ЧТО ДАЁТ

Здоровье плеч, задние дельты и осанка.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Плечи · Спина · Трапеции

4

СПЕРЕДИ

СЗАДИ

ТЯГА К ЛИЦУ (РЕЗИНКА/БЛОК)

3×15 · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

Тяни рукоять/резинку к лицу, разводя локти в стороны и сводя лопатки. Здоровье плеч и задние дельты. Движение подконтрольное.

ЧТО ДАЁТ

Здоровье плеч, задние дельты и осанка.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Плечи · Спина · Трапеции

ТОЛЩИНА

1

СПЕРЕДИ

СЗАДИ

ТЯГА ШТАНГИ В НАКЛОНЕ

4×8 · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

Наклон с прямой спиной ~45°, штанга в опущенных руках. Тяни к низу живота, сводя лопатки, локти вдоль корпуса. Опускай подконтрольно.

ЧТО ДАЁТ

Строит мощную толстую спину.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Широчайшие · Спина · Бицепс · Трапеции

2

СПЕРЕДИ

СЗАДИ

ТЯГА ГОРИЗОНТАЛЬНОГО БЛОКА

4×12 · 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

3

СПЕРЕДИ

СЗАДИ

ТЯГА ГАНТЕЛИ В НАКЛОНЕ

3×12 на руку · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

Наклон 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

Широчайшие · Спина · Бицепс

4

СПЕРЕДИ

СЗАДИ

ГИПЕРЭКСТЕНЗИЯ

3×15 · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

На тренажёре или полу опускай корпус вниз и поднимай до прямой линии с ногами, без переразгибания. Укрепляет поясницу и ягодицы.

ЧТО ДАЁТ

Укрепляет поясницу и заднюю цепь, защищает спину.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Поясница · Ягодицы · Бицепс бедра

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.