

ПЛЕЧИ И ТРАПЕЦИИ

Круглые широкие плечи и мощные трапеции — та самая «атлетичность».

Специализация. 4 недели.

- 4 недели
- Средний
- Тренажёрный зал

для кого и результат

ПОДОЙДЁТ, ЕСЛИ

- ✓ Хочешь широкие круглые плечи
- ✓ Мощные трапеции
- ✓ 2 тренировки плеч в неделю

КАК ЗАНИМАТЬСЯ

ПРАВИЛА ПРОГРАММЫ

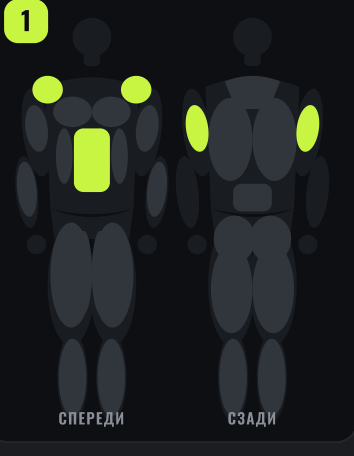
- Частота: 3 тренировки в неделю через день (например Пн / Ср / Пт).
- Разминка (5 мин): суставная гимнастика сверху вниз + 20 махов руками, 20 приседаний без веса, лёгкое кардио на месте.
- Заминка (5 мин): спокойная ходьба и растяжка основных мышц по 20–30 сек.
- Прогрессия: каждую неделю добавляй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

ТРЕНИРОВКИ

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

ПЛЕЧИ А



ЖИМ ШТАНГИ СТОЯ

4×8 · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

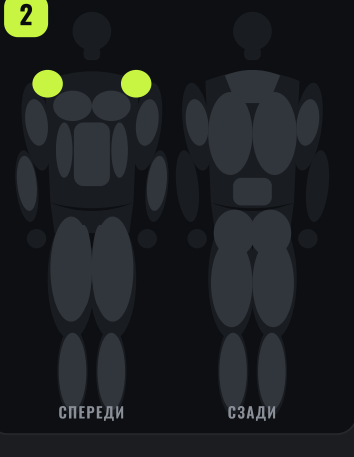
Штанга на передних дельтах, хват чуть шире плеч. Выжимай над головой до прямых рук, не прогибая поясницу. Опускай подконтрольно.

ЧТО ДАЁТ

Жим стоя — сила и объём плеч, крепкий корпус.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

- Плечи
- Трицепс
- Кор



МАХИ В СТОРОНЫ

4×15 · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

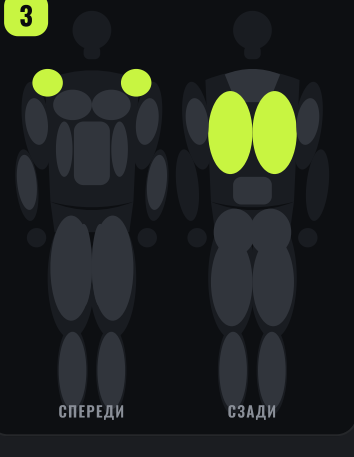
Стоя, гантели вдоль корпуса, локти чуть согнуты. Поднимай руки в стороны до уровня плеч и опускай подконтрольно. Изоляция средних дельт.

ЧТО ДАЁТ

Изолирует средние дельты — ширина плеч.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

- Плечи



РАЗВЕДЕНИЕ В НАКЛОНЕ

3×15 · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

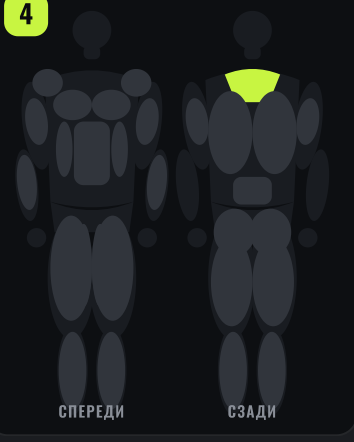
Наклонись с прямой спиной, разводи гантели в стороны до уровня плеч, сводя лопатки. Работают задние дельты и верх спины.

ЧТО ДАЁТ

Прорабатывает задние дельты и верх спины, выправляет осанку.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

- Плечи
- Спина



ШРАГИ

4×15 · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

Стоя, гантели/штанга в опущенных руках. Поднимай плечи максимально вверх «к ушам», задержишь на 1 сек и опусти. Работают трапеции. Без вращений плечами.

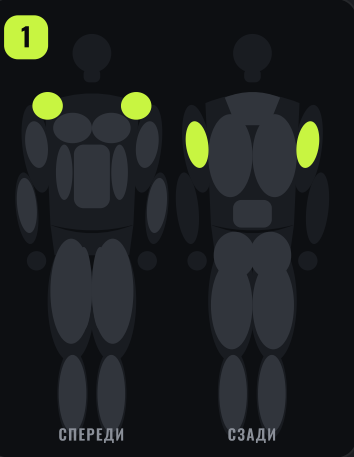
ЧТО ДАЁТ

Растит трапеции — атлетичный верх спины и шея.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

- Трапеции

ПЛЕЧИ В



ЖИМ ГАНТЕЛЕЙ СИДЯ

4×10 · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

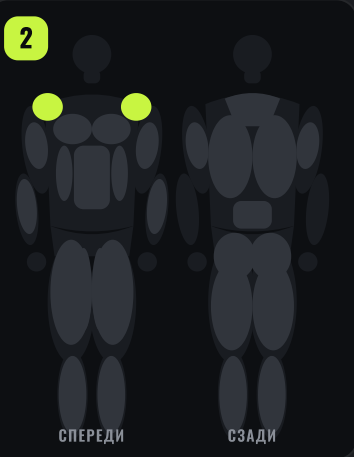
Сидя со спинкой, гантели у плеч. Выжимай вверх над головой и опускай к плечам, не прогибая поясницу. Работают плечи.

ЧТО ДАЁТ

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

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

- Плечи
- Трицепс



ПОДЪЁМ ПЕРЕД СОБОЙ

3×15 · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

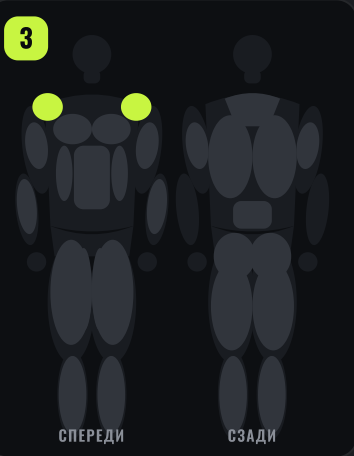
Стоя, гантели перед бёдрами. Поднимай прямые руки перед собой до уровня плеч поочерёдно или вместе, без раскачки. Передние дельты.

ЧТО ДАЁТ

Прорабатывает передние дельты.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

- Плечи



МАХИ ГАНТЕЛЯМИ В СТОРОНЫ

4×15 · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

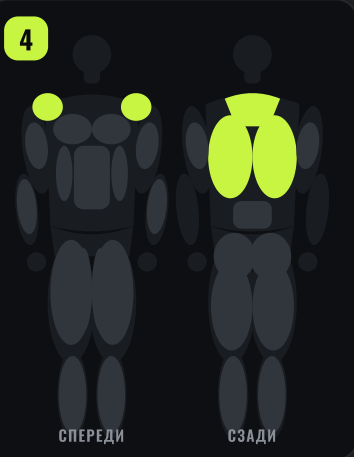
Стоя, гантели вдоль корпуса, локти чуть согнуты. Поднимай руки в стороны до уровня плеч и опускай подконтрольно. Изоляция средних дельт.

ЧТО ДАЁТ

Изолирует средние дельты — ширина плеч.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

- Плечи



ТЯГА К ЛИЦУ

3×15 · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

Тяни рукоять/резинку к лицу, разводи 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

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.