

МАССА НА ТУРНИКАХ И БРУСЬЯХ

Набор массы на площадке: подтягивания и брусья с весом. Верх тела без зала. 6 недель.

6 недель

Средний

Улица / площадка

для кого и результат

ПОДОЙДЁТ, ЕСЛИ

- ✓ Любишь заниматься на площадке
- ✓ Уверенно подтягиваешься и отжимаешься на брусьях
- ✓ Хочешь массу верха без зала

КАК ЗАНИМАТЬСЯ

ПРАВИЛА ПРОГРАММЫ

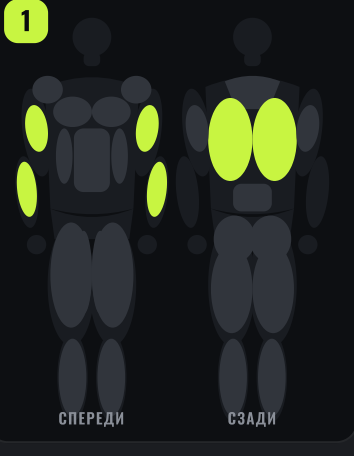
- Частота: 3 тренировки в неделю через день (например Пн / Ср / Пт).
- Разминка (5 мин): суставная гимнастика сверху вниз + 20 махов руками, 20 приседаний без веса, лёгкое кардио на месте.
- Заминка (5 мин): спокойная ходьба и растяжка основных мышц по 20–30 сек.
- Прогрессия: каждую неделю добавляй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

ТРЕНИРОВКИ

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

ТЯГА (СПИНА, БИЦЕПС)



ПОДТЯГИВАНИЯ (С ВЕСОМ)

5×8 · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

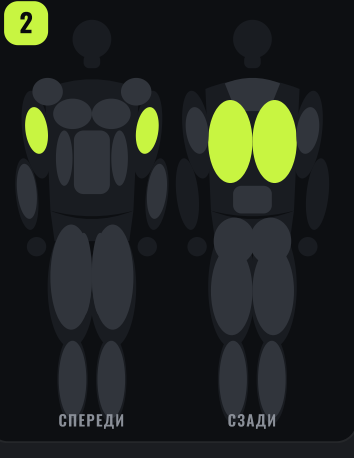
Вис на прямых руках, хват чуть шире плеч. Тяни грудь к перекладине, сводя лопатки, без рывка. Опускайся подконтрольно до полного виса.

ЧТО ДАЁТ

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

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Широчайшие · Спина · Бицепс · Предплечья



АВСТРАЛИЙСКИЕ ПОДТЯГИВАНИЯ

4×12 · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

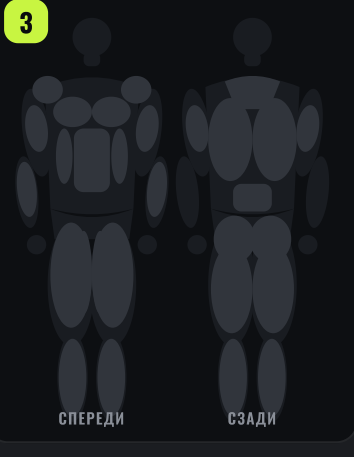
Низкая перекладина, тело прямой линией под ней. Тяни грудь к перекладине, сводя лопатки, локти вдоль корпуса. Чем горизонтальнее — тем тяжелее.

ЧТО ДАЁТ

Горизонтальные подтягивания — база для спины и подтягиваний.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Спина · Широчайшие · Бицепс

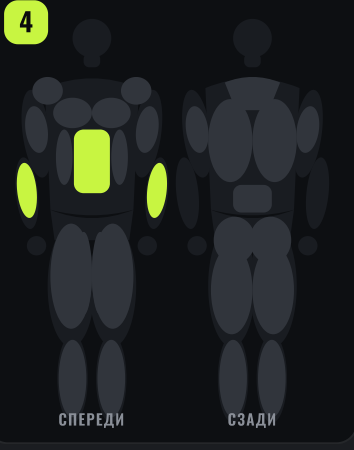


ПОДТЯГИВАНИЯ ОБРАТНЫМ ХВАТОМ

3×10 · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

Хват на себя на ширине плеч. Тяни грудь к перекладине, акцент на бицепс. Опускайся подконтрольно.



ПОДЪЁМ НОГ В ВИСЕ

3×12 · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

Вис на перекладине, подними прямые ноги к горизонтали (или колени к груди) усилием пресса, без раскачки. Опускай медленно.

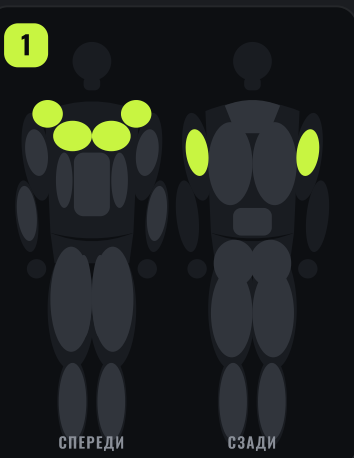
ЧТО ДАЁТ

Сильнейшая нагрузка на пресс и хват.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Пресс · Кор · Предплечья

ЖИМ (ГРУДЬ, ТРИЦЕПС, ПЛЕЧИ)



ОТЖИМАНИЯ НА БРУСЬЯХ (С ВЕСОМ)

5×8 · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

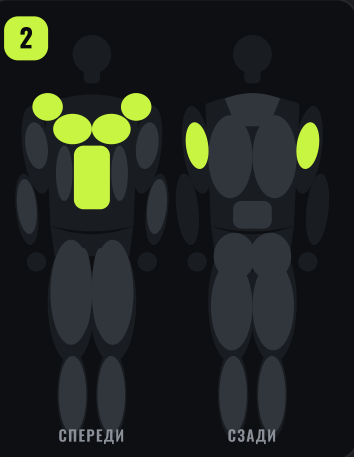
Упор на брусьях, корпус чуть вперёд. Опускайся, сгибая локти до ~90°, и выжимай вверх. Без рывков, плечи не заваливай.

ЧТО ДАЁТ

Мощно грузит грудь и трицепс, растит верх тела.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Грудь · Трицепс · Плечи



ОТЖИМАНИЯ (МОЖНО С КОЛЕН)

4×15 · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

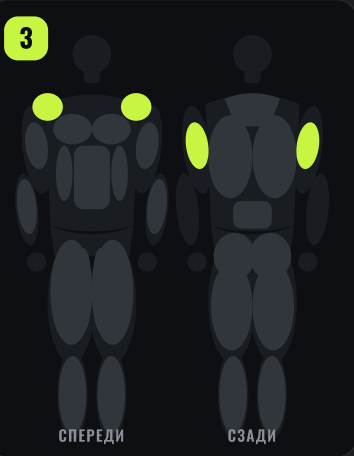
Ладони под плечами, тело — прямая линия от головы до пят. Опускайся до угла 90° в локтях и выжимай вверх. Тяжело — делай с колен.

ЧТО ДАЁТ

Прокачивает грудь, плечи и трицепс, укрепляет пресс и стабилизаторы. Можно делать где угодно.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Грудь · Трицепс · Плечи · Кор



ОТЖИМАНИЯ «ДОМИКОМ»

3×10 · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

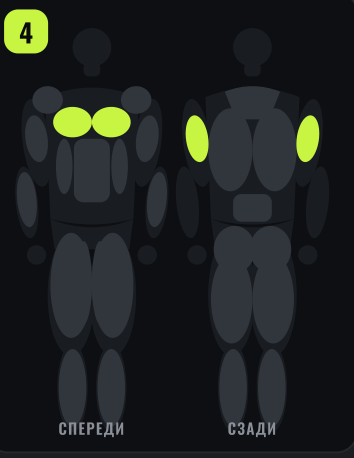
Из упора подними таз домиком, голова между рук. Сгибая локти, опускай макушку к полу и выжимай — акцент на плечи.

ЧТО ДАЁТ

Грузит плечи своим весом, прогрессия к жиму в стойке.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Плечи · Трицепс



УЗКИЕ ОТЖИМАНИЯ

3×12 · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

Ладони под грудью почти вместе, локти прижаты к корпусу. Опускайся и выжимай вверх — акцент на трицепс. Можно с колен.

ЧТО ДАЁТ

Акцент на трицепс — подтягивает заднюю поверхность рук.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Трицепс · 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.