

НОГИ: МАССА И СИЛА В ЗАЛЕ

Мощные ноги: тяжёлый присед, жим ногами, тяга. База для роста всего тела. 6 недель.

6 недель

Средний

Тренажёрный зал

для кого и результат

ПОДОЙДЁТ, ЕСЛИ

- ✓ Хочешь массивные ноги
- ✓ Не пропускаешь день ног
- ✓ 2 тренировки ног 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.

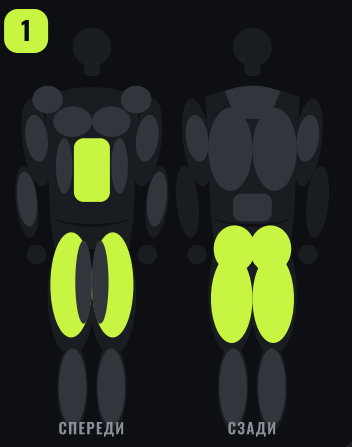
Расписание: Пн — присед-фокус · Чт — тяга-фокус

ТРЕНИРОВКИ

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

ТРЕНИРОВКА А — ПРИСЕД

1



ПРИСЕДАНИЯ СО ШТАНГОЙ

5×5 · 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

2



ЖИМ НОГАМИ

4×12 · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

Стопы на платформе на ширине плеч. Опускай платформу, сгибая колени до ~90°, поясница прижата к спинке. Выжимай, не выпрямляя колени в замок.

ЧТО ДАЁТ

Безопасно грузит ноги большим весом — масса бёдер и ягодиц.

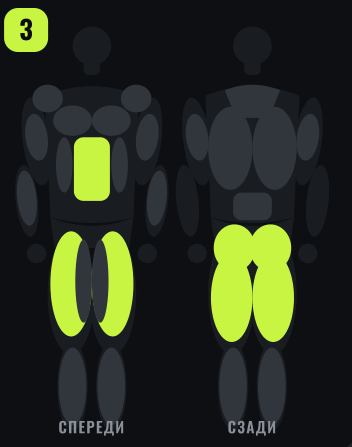
РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Квадрицепс

Ягодицы

Бицепс бедра

3



ВЫПАДЫ С ГАНТЕЛЯМИ

3×12 на ногу · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

Шагай вперёд, опускаясь до угла 90° в обоих коленях, заднее колено почти к полу. Корпус прямой, толчок через пятку передней ноги.

ЧТО ДАЁТ

Функционально нагружает ноги и ягодицы, тренирует координацию и баланс.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Квадрицепс

Ягодицы

Бицепс бедра

Кор

4



ПОДЪЁМЫ НА НОСКИ

4×15 · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

Стоя, поднимайся максимально высоко на носки, задержишься на 1 сек и медленно опускайся. Для нагрузки — на одной ноге или с весом.

ЧТО ДАЁТ

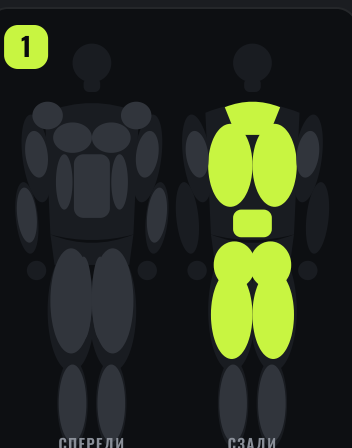
Развивает икры и форму голени, укрепляет голеностоп.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Икры

ТРЕНИРОВКА В — ТЯГА

1



СТАНОВАЯ ТЯГА

4×5 · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

Штанга у голени, спина прямая, грудь раскрыта. Отрывай штангу, разгибая ноги и корпус, гриф близко к телу. Осваивай с малого веса.

ЧТО ДАЁТ

Базовое движение на всё тело — сила задней цепи и спины.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Бицепс бедра

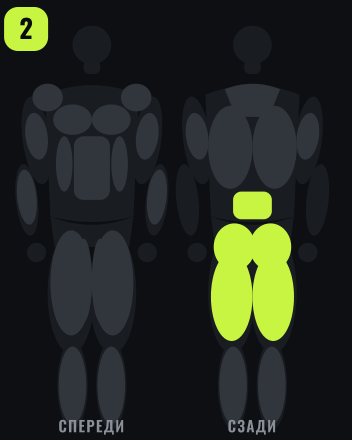
Ягодицы

Спина

Поясница

Трапеции

2



РУМЫНСКАЯ ТЯГА

4×10 · 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.

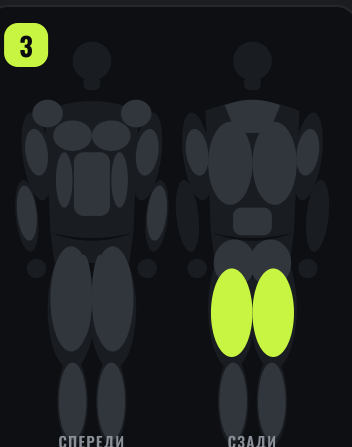
РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Бицепс бедра

Ягодицы

Поясница

3



СГИБАНИЕ НОГ

4×12 · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

Валик над пятками, таз прижат. Сгибай ноги усилием задней поверхности бедра до конца, медленно возвращай. Без рывков.

ЧТО ДАЁТ

Изолирует бицепс бедра — форма и здоровье коленей.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Бицепс бедра

4



ПОДЪЁМЫ НА НОСКИ СИДЯ

4×20 · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

Стоя, поднимайся максимально высоко на носки, задержишься на 1 сек и медленно опускайся. Для нагрузки — на одной ноге или с весом.

ЧТО ДАЁТ

Развивает икры и форму голени, укрепляет голеностоп.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

Икры

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.