

МУЖСКОЙ FULL-BODY ДОМА (ГАНТЕЛИ)

Набор мышц дома с гантелями: всё тело за тренировку, простые базовые движения. 6 недель.

- 6 недель
- Средний
- Дом (гантели)

для кого и результат
ПОДОЙДЁТ, ЕСЛИ

- ✓ Занимаешься дома с гантелями
- ✓ Хочешь набрать мышцы
- ✓ 3 раза 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 — А · Ср — В · Пт — А

ТРЕНИРОВКИ

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

ТРЕНИРОВКА А

1



ПРИСЕДАНИЯ С ГАНТЕЛЯМИ

4×12 · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

Гантели у плеч или в опущенных руках. Приседай, отводя таз назад, до параллели, спина прямая. Вставай через пятки.

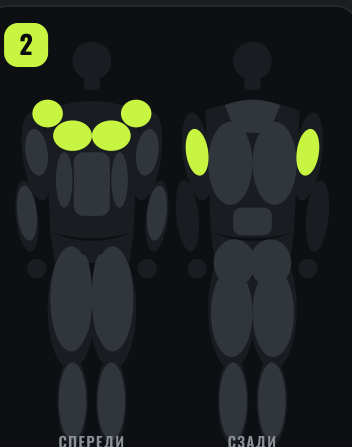
ЧТО ДАЁТ

Добавляет вес приседу — сильнее развивает ноги и ягодицы.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

- Квадрицепс
- Ягодицы
- Бицепс бедра
- Кор

2



ЖИМ ГАНТЕЛЕЙ ЛЁЖА/С ПОЛА

4×10 · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

Лёжа на скамье/полу, гантели над грудью. Опускай до уровня груди, разводя локти под ~45°, и выжимай вверх. Лопатки сведены.

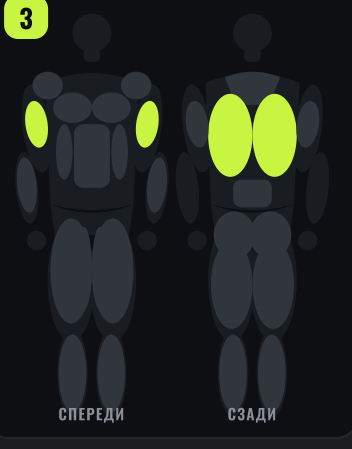
ЧТО ДАЁТ

Развивает грудь дома или в зале, работает трицепс и плечи.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

- Грудь
- Трицепс
- Плечи

3



ТЯГА ГАНТЕЛИ В НАКЛОНЕ

4×12 · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

Наклонись с прямой спиной, опора на скамью. Тяни гантель к поясу, сводя лопатку, локоть вдоль корпуса. Опускай подконтрольно.

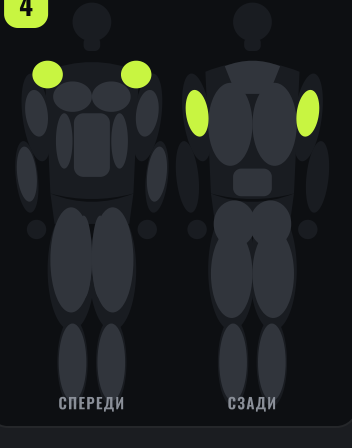
ЧТО ДАЁТ

Строит спину и «толщину», прорабатывает широчайшие и бицепс.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

- Широчайшие
- Спина
- Бицепс

4



ЖИМ ГАНТЕЛЕЙ СТОЯ

3×12 · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

Стоя, гантели у плеч, корпус напряжён. Выжимай вверх над головой и опускай к плечам, поясницу не прогибай. Работают плечи.

ЧТО ДАЁТ

Развивает плечи и трицепс, формирует атлетичный верх.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

- Плечи
- Трицепс

5



ПОДЪЁМ ГАНТЕЛЕЙ НА БИЦЕПС

3×12 · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

Стоя, гантели в опущенных руках. Сгибай руки, поднимая вес к плечам, локти прижаты к корпусу, без раскачки. Работает бицепс.

ЧТО ДАЁТ

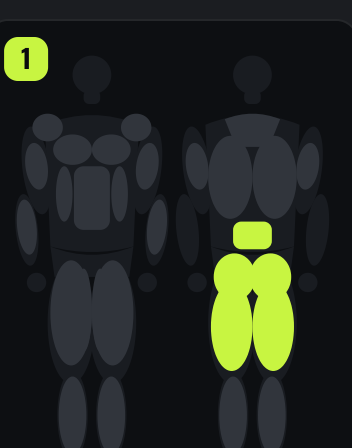
Прицельно растит бицепс и предплечья.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

- Бицепс
- Предплечья

ТРЕНИРОВКА В

1



РУМЫНСКАЯ ТЯГА С ГАНТЕЛЯМИ

4×12 · 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.

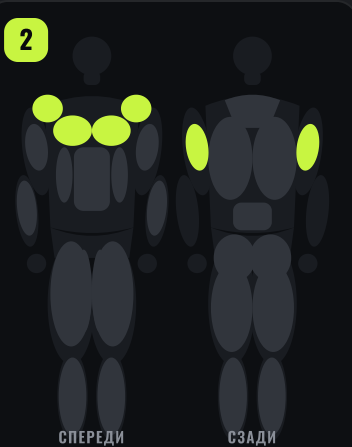
ЧТО ДАЁТ

Прокрачивает заднюю поверхность бедра и ягодицы, укрепляет поясницу.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

- Бицепс бедра
- Ягодицы
- Поясница

2



ЖИМ ГАНТЕЛЕЙ НА НАКЛОННОЙ

3×12 · 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.

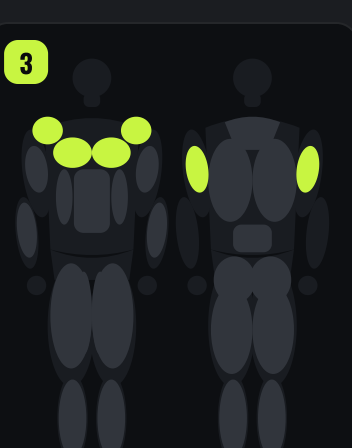
ЧТО ДАЁТ

Акцент на верх грудных, объём груди.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

- Грудь
- Плечи
- Трицепс

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



ВЫПАДЫ С ГАНТЕЛЯМИ

3×12 на ногу · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

Гантели в опущенных руках. Шагай вперёд/назад до угла 90° в коленях, корпус прямой, толчок через пятку передней ноги.

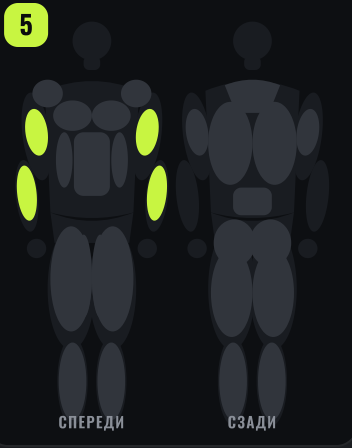
ЧТО ДАЁТ

Выпады с весом — сильные и подтянутые ноги и ягодицы.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

- Квадрицепс
- Ягодицы
- Бицепс бедра

5



«МОЛОТ»

3×12 · отдых 60–90с

ТЕХНИКА

Стоя, гантели нейтральным хватом (ладони друг к другу). Сгибай руки к плечам, локти прижаты, без раскачки. Бицепс и предплечье.

ЧТО ДАЁТ

Растит бицепс и предплечье, толщина руки.

РАБОТАЮТ МЫШЦЫ

- Бицепс
- Предплечья

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 пропуская.
- 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.